

sale&pepe

SALEPEPE.IT

AGOSTO 2022 - € 4,00



FREGOLA CON FASOLARI
PICCANTI E POMODORINI

pag. 45

Stile Italia Edizioni

**Conchiglie
da gourmet**

Alla conquista dei
palati più sofisticati
con idee che seducono

**Goduriosa
stracciatella**

Vero must dell'estate,
esalta i piatti con il
suo tocco avvolgente

**Storia delle
abbuffate**

Una tradizione nobile
e popolare da riscoprire
a piccoli morsi

**Pesche
per dessert**

Celebrano la stagione
con dolci superlativi
di elegante semplicità

22.208



9 770394 758030

IN EDICOLA IL 26 LUGLIO 2022

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03
art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 35 - Mensile -
PIE (Cont.) € 7,90 - Lux € 8,30 - Belgio € 8,50 - MC,
Cote d'Azur, Corsica € 8,20 - Svizzera CHF 9,20 -
Svizzera C.T. CHF 9,00 - Germania € 10,20



Riscoprite il piacere dei sapori genuini, della verdura cresciuta sotto il sole, dei piatti gustosi della nostra tradizione. La verdura dell'Alto Adige cresce in montagna e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.

qualita-altoadige.com

Cresce al sole e all'aria pura.

Verdura dell'Alto Adige/Südtirol.



Qui accanto: pasta con caponata di peperoni e capperi fritti (pagina 25); tarte di nettarine rosse ai pistacchi (pagina 106) e melanzane farcite al caciocavallo (pagina 116).



Sommario

agosto

7 Storie di cucina **Quando l'olio vale il viaggio**

In Liguria, ma non solo, a sperimentare l'olioturismo

10 Living **In riva al mare**

Un menu da gustare sulla spiaggia nel corso di un'intera giornata, tra momenti di gioco e di relax

24 Passioni **Stracciatella mon amour**

Nata come prodotto antispreco, è diventata una specialità casearia golosa che oggi fa tendenza

32 Jeunes restaurateurs **Andrea Valentinetti**

Lo chef del ristorante padovano Radici riparte dalle origini per un'alta cucina accessibile

36 Bontà di stagione **Conchiglie**

Sulla tavola estiva sono una goduria: ripiene, in guazzetto, fritte, con pasta, fregola o sfiziose salsine

46 Passioni **È nato il nostro hamburger**

Di ottima carne bovina, si chiama Sale&Pepe perché è stato dedicato a noi. Tante le idee per cucinarlo

56 Scelti da Sale&Pepe **L'Alto Adige nel cuore**

L'influencer Stefano Cavada riscrive la cucina della sua terra in chiave moderna e social

60 Enoteca **Vernaccia di San Gimignano**

Uno dei rari bianchi toscani ci conquista con i profumi fini e la vocazione per i piatti di mare

72 Tema del mese **La grande abbuffata**

Il Ferragosto da festeggiare come una volta, con abbondanti portate, piatti rustici e saporiti

84 Ricetta gourmet **Melanzane con la cioccolata**

È l'originale semifreddo fiorentino di origini rinascimentali detto anche "elmo di Santa Caterina"

88 Speciale: i tagli del manzo **Cuberoll**

È un taglio morbido e succoso della lombata, destinato a farsi conoscere e apprezzare

96 Luoghi eccellenti **La piana e i colli del Metapontino**

A sudovest di Matera, l'uomo ha vinto contro una natura difficile ricavandone soddisfazioni e bontà

102 Dolce vita **Deliziose pesche**

Bianche, rosse o gialle, sono i frutti perfetti per realizzare dessert irresistibili, oltre che scenografici

112 Tappe del gusto **Profondo rosso**

Il pomodoro pelato San Marzano dell'Agro nocerino-sarnese Dop ha tutto il sapore della tradizione gastronomica campana

118 Tecniche **Frittate**

Si possono arricchire di ingredienti dolci e salati, per la tavola di tutti i giorni e quella gourmand

RUBRICHE

20 Utile e dilettevole **Barbecue**

Storie e oggetti di cucina

68 Se il cibo cambia la terra **Acque limpide**

Buone azioni per vivere meglio

94 Made in Italy **Limone pane**

Conoscere e gustare le eccellenze





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

RICCARDO LAGORIO

GIORNALISTA IPER SPECIALIZZATO NEL FOOD, È ANCHE AUTORE DI GUIDE E ATLANTI DEDICATI AI PRODOTTI TIPICI E AL TURISMO ENOGASTRONOMICO. A LUI SI DEVE LA PRIMA DELIBERA DEDICATA ALLA DENOMINAZIONE COMUNALE DI ORIGINE (DE.CO), POI INSERITA NEL CONTESTO NORMATIVO ITALIANO. IN QUESTO NUMERO FIRMA LE TAPPE DEL GUSTO E IL TEMA DEL MESE.

STEFANO CAVADA

CLASSE 1991, ALTOATESINO, È CUOCO E FOOD INFLUENCER (85MILA FOLLOWER SU IG). DA 6 MESI HA INAUGURATO LO SHOP ONLINE EFFETTOCAVADA DOVE VENDE ALIMENTI DI PICCOLI PRODUTTORI E UTENSILI RARI. LEGGETE DI LUI A PAGINA 56.

ANDREA VALENTINETTI

È IL NOSTRO CHEF JRE: PADOVANO, HA COMINCIATO LA SUA CARRIERA SULL'ISOLA DI PONZA PER POI TORNARE AL NORD, SPECIALIZZARSI IN PASTICCERIA E INFINE APRIRE, NELLA CITTÀ D'ORIGINE, IL SUO RADICI RESTAURANT DOVE PROPONE UN'ALTA CUCINA CHE RIFUGGE DALLE ESAGERAZIONI.

indice delle ricette

AGOSTO 2022

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Acciughe ripiene	18
Insalata di rucola con pesche arrosto	19
Pane all'aglio	18
Torta verde di Lucinasco	8

Primi e piatti unici

Cannelloni alla partenopea	116
Burger con foglie di salvia fritte e provola affumicata	55
Burger con maionese alla barbabietola, cetriolo marinato e bacon croccante	53
Burger con panna acida, peperoni alla brace e pesto	54
Burger con pesche grigliate, rucola e cipolla marinata in rosso	55
Burger con pomodori e stracciatella	48
Canederli al basilico con mozzarella e pomodoro	58
Cozze alla marinara con briciole croccanti e mandorle	63
Crapia	100
Fregola con fasolari piccanti e pomodorini	45
Galette di zucchine e peperoni con tocco fumé	27
Gazpacho	18
Guazzetto al lime e bottarga con stick di patate	44
Guazzetto di cannocchie	64
Hamburger di tacchino alla senape	28
Pasta con caponata di peperoni e capperi fritti	25
Pasticcio di maccheroni	78
Pici con le briciole	82
Riso con gamberoni e peperoni rossi	18
Spaghetti al cartoccio con vongole allo Chardonnay	45
U'pastizz	100
Zuppa di pesce alla napoletana	116

Secondi

Baccalà con i peperoni cruschi	100
Calamari arrosto con patate	62
Cannolicchi con briciole croccanti, aioli e salsa verde	44
Cozze fritte	45
Cubercoli in salsa agrodolce con verdure in tempura	93
Cubercoli marinato al whisky torbato con salsa barbecue al whisky	92

Frittata al forno	119
Frittata al forno con verdure e feta	120
Frittata in padella	119
Frittata in padella con coniglio e melanzane	120
Gallina a colori	34
Gamberoni fritti con pesto di sedano e rucola	29
Maiale ciffe ciaffe	78
Misto di scoglio con salsa affumicata	44
Mozzarella in foglie di vite	19
Orata speziata	21
Pesce alla griglia con pomodoro e salsa verde	14
Soufflé	119
Teglia di carasau con pomodori	30

Contorni, verdure, salse e confetture

Composta di cipolle di Tropea caramellate	55
Ketchup di prugne	48
Insalata di zucchine crude	19
Maionese ai pomodori secchi	55
Melanzane farcite al caciocavallo	116
Peperoni e uova	78
Salsa di peperoni gialli piccanti	55

Dessert e bevande

Bavarese di tette	82
Brioche di nettarine bianche ai pinoli	111
Cubetti di tabacchiere e panna al timo cedrato	106
Kaisershmarren con frutti di bosco e yogurt	59
Marmellata di limoni	95
Melanzane con la cioccolata	86
Panzanella di pesche noci allo zabaione	106
Pesche arrosto con salsa di lamponi	31
Savarin di Babette	82
Semifreddo di pesche gialle al vino rosso	111
Soufflé dolce con frutti di bosco	120
Tarte di nettarine rosse ai pistacchi	106
Torta di albumi con pesche al vino bianco	17
Torta morbidissima al latte con composta di pesche bianche al sambuco	109

Edizione straordinaria!
Da oggi puoi aggiungere
un po' di Sale&Pepe in cucina.



È nata una nuova gustosa ricetta You&Meat
firmata da una prestigiosa rivista di cucina.
Ed è subito sulla bocca di tutti!

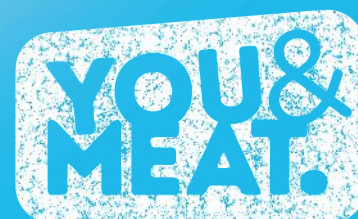


Your Tasty Burger con carne di bovino selezionata,
nel nuovo packaging sostenibile con il **25%** di
plastica e cartone in meno. Scopri tutti i modi di
cucinare e abbinare il nuovo burger su **salepepe.it**

Tutto il mondo You&Meat online nel sito www.youandmeat.com



sale&pepe



TASTE THE BEST.

OGGI... PESTO!

Buono, autentico e genovese,
il Pesto di Pra', tutto il sapore
del Pesto fresco!



Una ricetta è una storia che merita di essere raccontata

Il Pesto di Pra', dal 1827 è una storia di famiglia che racconta l'amore per il Basilico Genovese, una straordinaria materia prima coltivata come vuole la tradizione da oltre cinque generazioni a Genova Pra', nelle nostre Serre sul Mare e utilizzata per preparare l'autentico pesto genovese.



Visita il nostro SHOP ONLINE

ilpestodipra.com





Non so se siete al mare, in montagna, in ferie o state lavorando, ma se mi leggete vi invito a progettare una vacanza complementare alla vostra perché è il momento giusto per parlare di olioturismo. Come si va per cantine si può andare per frantoi alla scoperta della cultura olivicola di un territorio. Sono in Liguria, per *Oliveti aperti*, il mio punto di partenza è il Santuario di Montegrazie, a circa 250 metri sul livello del mare, a 20 minuti di auto da Porto Maurizio. E ne vale la pena, per gli affreschi, il paesaggio mozzafiato e la storia che li coinvolge. La nascita del Santuario, nel 1450, ha una motivazione religiosa (ricordare, con la costruzione di una chiesa più grande, l'apparizione della Vergine a una pastorella nel '300) e un'altra politica: sacralizzare, da parte della comunità di Porto Maurizio, un territorio dove a partire dal '400, nei terrazzamenti (le "fasce" liguri, ricavate con fatica dai boschi) era stata impiantata in maniera massiva l'olivicoltura, che prometteva un reddito agli abitanti e consentiva da quelle zone il commercio dell'olio verso il Piemonte o per mare. Sono gli albori di quello che oggi apprezziamo come Olio Dop Riviera Ligure, frutto di una olivicoltura che come in passato è rimasta eroica per il grande lavoro manuale che comporta in un territorio dove tutto è in salita.

Sono a Lucinasco, una ventina di chilometri da Imperia, qui l'extravergine è per qualità e finezza tra i più rinomati della Liguria, alla massima quota nel territorio interessato

dalla menzione geografica Riviera dei Fiori. Facendo due conti si comprende l'importanza economica per il paese che, su un'estensione di 819 ettari, ne occupa più della metà con gli alberi di ulivo e conta 300 abitanti e una trentina di aziende agricole che producono olive di qualità Taggiasca. Dai suoi 500 metri di altitudine si vedono le Alpi marittime, il mare e i paesi circostanti, mentre il museo diffuso Lazzaro Acquarone racconta, con la sezione di oggetti sacri, quella etnografica e la ricostruzione di una casa contadina

Quando l'olio vale il viaggio

IN LIGURIA SUI
TERRAZZAMENTI
DOVE SI PRODUCE
LA DOP RIVIERA LIGURE,
MA ANCHE ALTROVE,
AD ASSAGGIARE,
SCOPRIRE, IMPARARE...
È L'OLIOTURISMO

di Laura Maragliano, ritratto di G. M. Folcolini,
foto del piatto Francesca Moscheni e Silvia
Cappuzzello; in cucina Elena Tettamanzi

dell'800, la vita di un passato non troppo lontano. Gino o Ginetto, come affettuosamente viene chiamato in paese, è un giovanotto che ha passato gli 80, ma con la sua apecar percorre quasi tutti i giorni uno stretto sentiero da casa agli oliveti. Oggi li ha dati in affitto ma con orgoglio afferma di occuparsi ancora di una cinquantina di piante. Sono ad Arnasco, una manciata di chilometri da Albenga e Ginetto è uno dei trecento soci della cooperativa olivicola del paese. Chi arriva nel borgo è accolto dai murales che costeggiano la provinciale 35, dipinti a partire dalla fine degli anni '90 da artisti provenienti da tutt'Europa sui temi della civiltà contadina. Nell'unica piazzetta c'è la vita del paese che è un tutt'uno con la cooperativa: lo dimostra la caldaia, che va a sansa realizzata con gli scarti della lavorazione dell'olio e che d'inverno scalda chiesa, oratorio e altre opere parrocchiali. Una visita al frantoio, al museo dell'olivo, al negozio e una degustazione chiudono in bellezza una giornata iniziata in spiaggia. Già perché sotto scorre la Riviera ligure con il suo turismo consolidato e i suoi ristoratori che raramente mettono in carta l'olio Dop Riviera Ligure. Per assaggiarlo e capire la fatica di chi lo fa bisogna salire, si sa la Liguria è verticale, dove è più fresco, ci sono paesaggi straordinari, borghi da scoprire, uliveti e frantoi da visitare e ci scappa anche un bicchiere di vino locale. È l'olioturismo agli esordi, qui e in molte altre parti d'Italia.

TORTA VERDE DI LUCINASCO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA

2 rotoli di pasta brisée – 800 g
di bietoline – 200 g di parmigiano
reggiano Dop grattugiato – 6 uova
medie (8 piccole) – 80 g di riso
Originario – 1 mazzo di cipollotti bianchi
sottili – 1 mazzo di prezzemolo (25 g
di foglie) – 1 mazzetto di maggiorana
– olio extravergine d'oliva Dop Riviera
Ligure – sale – pepe

1 Lavate ortaggi ed erbe. Tagliate le bietole a listarelle e affettate la parte bianca dei cipollotti. Tritate il prezzemolo e sfogliate la maggiorana (tenetene da parte un po' per il decoro finale).

2 Versate gli ingredienti in una ciotola e mescolateli con il riso, le

uova, il formaggio e 4 cucchiaini di olio; salate e pepate.

3 Oliate il bordo interno di una teglia a cerniera di 24-26 cm di diametro e foderate il fondo con carta da forno. Disponetevi una sfoglia, unite il ripieno e tagliate la pasta che sborda. Tagliate la sfoglia a misura della teglia, adagiatela sul ripieno e sigillatela con quella sottostante pizzicandole con le dita. Bucherellate con una forchetta e infornate la torta a 160° in modalità ventilata per 50 minuti coperta con alluminio. Scoprite e cuocete a 200° fino a doratura (10 minuti). Fate intiepidire, decorate con la maggiorana rimasta e servite.

La torta verde è tipica del Ponente ligure, di solito si realizza con la pasta matta e il ripieno cambia in base alla stagione, il riso è in ogni versione.



La manifestazione Oliveti aperti si è svolta a giugno ed è stata organizzata dal Consorzio di Tutela dell'Olio Riviera Ligure Dop in collaborazione con la fondazione Qualivita. I frantoi si visitano tutto l'anno, su oliovetiaperti.it si trova l'elenco delle aziende aderenti. Per tutto il resto d'Italia è utile andare sul sito dei vari Consorzi di tutela.



Uno di famiglia
dal 1965



Guarda
il nuovo
video!

Ogni prodotto Stuffer è frutto di impegno, passione e ricerca costanti.
Dal 1965 portiamo fantasia e qualità sulle tavole di tutta Italia, ogni giorno.
Per celebrare la gioia e il gusto dello stare bene.
Insieme, come una grande famiglia.

Seguici su www.stuffer.it



StufferOfficial



instagram/stuffer_italia/

in riva al

INSIEME SULLA SABBIA TRA GIOCHI, RELAX E COSE BUONE, DA GUSTARE A PIACERE LUNGO L'ARCO DELLA GIORNATA. COME IN UNA FESTA (O FORSE LO È DAVVERO), SI INIZIA A ORGANIZZARE IL GIORNO PRIMA, PREGUSTANDO LA MAGIA

testo e cura di Cristiana Cassé, foto Sunray Photo, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



PANE ALL'AGLIO

pag. 18



GAZPACHO

pag. 18

Sole, ombrellone, libro, bagno. Meraviglioso il dolce non far nulla, ma a volte diventa ripetitivo. Non si ha il coraggio di dirlo al alta voce per non causare reazioni accese in chi magari è in città a lavorare, ma è la verità. Occorre un diversivo. E questo che vi proponiamo, un'intera giornata scandita da cose buone e giochi di gruppo, è divertente, goloso e in realtà dura due giornate: una in cui si prepara tutto (con un piccolo effetto "sabato del villaggio" che non fa mai male) e l'altra in cui si gode del risultato,

come in una festa con i fiocchi. Il giorno prima dunque si fa la spesa, si cucina tutto ciò che andrà mangiato freddo e si predispone l'oggettistica: tavolo, sedie, stoviglie, lanterne per l'imbrunire e tutti i giochi che vi vengono in mente. Non dimenticate un pennarello (le secret sera découvert plus tard) e... la griglia! Non volete grigliare? Cucinate a casa il mattino e usate le borse frigo al contrario, cioè per tenere in caldo. E allora si parte. A metà mattina la preparazione della location vi ha già messo fame e il pane all'aglio con il gazpacho sono lì apposta.

segue >

mare





ACCIUGHE RIPIENE

pag. 18

La pagnotta ha le fette già separate ma non tagliate fino in fondo (è più facile da trasportare e si mantiene morbida): basta staccarle per scoprire che la mollica è spalmata con un intingolo di olio, aglio, prezzemolo e origano ed emana un profumo irresistibile. Potete servirla tiepida e rinfrescare il palato con un gazpacho ghiacciato arricchito da listerelle di cetriolo e sedano. Soddisfatto il languore, si gioca. Con un quadruplice risultato: ci si diverte, ci si abbronzia senza soffrire, ci si procura una fame autentica per affrontare di gusto la parte “calda” del menu e... si consuma anticipatamente anche qualche caloria. Birilli, bocce, racchette da spiaggia, il gioco della bandiera, di tutto un po'. E soprattutto si va sulla battigia a cercare, oltre alle immancabili conchiglie che poi non saprete dove mettere, dei bei sassi: servono per scriverci sopra i vostri nomi (e qui si scopre il senso del

pennarello), per segnare i posti in tavola e per portarsi a casa un romantico souvenir della giornata.

Un inizio a tutto pesce

È l'ora di pranzo ormai, è il momento di mettere mano al bendidio. Prima le acciughe ripiene. Per forza. Antesignane dei finger food, sono piccole, golose, facili da far sparire. Aperte a libro e accoppiate a sandwich, sono farcite con un ripieno di pane, aromi vari, uovo, ricotta e scorza di limone, quindi impanate e cotte in forno. Sono buone anche fredde, sono sempre buone. Si apre una bottiglia di un bianco aromatico e si è pronti per il riso con gamberoni e peperoni: una sorta di paella (anche come tecnica di cottura), che nasconde tra le sue spire cubetti di chorizo e prosciutto crudo; danno una spinta di sapore fantastica senza sminuire i crostacei.

segue >

MENU

Pane all'aglio

PREPARATELO AL MATTINO
E TRASPORTATELO
AVVOLTO NELL'ALLUMINIO.

Gazpacho

FATELO IL GIORNO PRIMA.

Acciughe ripiene

CUCINATELE LA SERA
PRIMA.

**Riso con
gamberoni
e peperoni rossi**

ALLESTITELO IL GIORNO
PRIMA.

**Pesce alla griglia
con pomodoro
e salsa verde**

SE NON LO FATE
IN SPIAGGIA, CUCINATELO
AL MATTINO
E TRASPORTATELO IN UNA
BORSA TERMICA.

**Mozzarella in
foglie di vite**

COME PER IL PESCE.

**Insalata di
zucchine crude**

PREPARATELA AL MATTINO
E TRASPORTATELE IN UNA
BORSA FRIGO.

**Insalata di rucola
con pesche
arrosto**

CONDITE E AGGIUNGETE
LE PESCHE ALL'ULTIMO.

**Torta di albumi
con pesche
al vino bianco**

PREPARATELA IL GIORNO
PRIMA E CONSERVATELA
IN FRIGO IN UN
SACCHETTO PER ALIMENTI.
AGGIUNGETE
LE PESCHE E IL LORO
SCIROPPO MEZZ'ORA
PRIMA DI SERVIRE.



RISO CON GAMBERONI
E PEPERONI ROSSI

pag. 18



PESCE ALLA GRIGLIA CON POMODORO E SALSA VERDE

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 20 MINUTI

COTTURA 10 MINUTI

235 CAL/PORZIONE

4 orate pulite e squamate – 2
pomodori Cuore di bue – 1 spicchio
d'aglio – 2 cucchiaini di capperi
sott'aceto – 6 filetti di acciughe
sott'olio – 1 mazzetto di prezzemolo
– 1 mazzetto di basilico – 2 rametti
di menta – 1 cucchiaino di senape – 3
cucchiaini di aceto di vino rosso – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe
1 Sbucciate e schiacciate l'aglio.
Tritare finemente capperi e

acciughe. Lavate il prezzemolo,
il basilico e la menta e tritateli.
Mescolate le erbe aromatiche con
i capperi, le acciughe, la senape,
l'aglio e l'aceto. Aggiungete 6
cucchiaini di olio versandolo a filo
mentre sbattete energicamente
con la forchetta; salate e pepate.
2 Spennellate i pesci con un po'
d'olio, salateli e pepateli dentro
e fuori e cuoceteli alla griglia 5
minuti per lato.

3 Intanto, pulite i pomodori,
lavateli e tagliateli a fettine.
Disponeteli nei piatti e salateli.
Adagiatevi sopra i pesci grigliati e
servite con la salsa verde a parte.





MOZZARELLA
IN FOGLIE DI VITE

pag. 19



È il momento della griglia

Se avete deciso di grigliare direttamente in spiaggia, avete sicuramente fatto bene. Anche questo è un gioco e soprattutto si sente senza differire il profumo di ciò che si andrà a gustare: mai trascurare l'olfatto in cucina, è il senso che arriva per primo a capire cosa sta per succedere... In principio, a finire sulla carbonella sono le orate, ma vanno bene anche branzini, saraghi, grosse sarde, tranci di spada o tonno, quel che offre il pescato del giorno insomma. La ricetta è volutamente semplicissima per godere appieno del sapore del pesce arrostito, che viene poi adagiato su un letto di pomodori e servito con una sfiziosa salsina a base di erbe, aglio, capperi, olio, aceto e senape. Aggiungetela a piacere, a piccoli tocchi, senza esagerare. Mentre qualcuno si occupa di versare nei calici un buon rosato, mediterraneo ma non troppo, l'addetto alla griglia la ripulisce brevemente:

basta passarla con uno straccio imbevuto d'aceto e metterla per qualche minuto sul fuoco in modo che brucino residui del pesce.

Piccoli colpi di cucina

I fagottini di foglie di vite, che stanno per raggiungere la brace, racchiudono pezzi di mozzarella di bufala conditi con un mix di acciughe sott'olio, timo, aglio, olio e scorza di limone. Quando il formaggio si fonde, si crea un insieme divino e filante: se li lasciate intiepidire, potrete evitare di usare le posate e addentarli con un certa soddisfazione. Per accompagnare, ancora una proposta insolita: acini d'uva rossa arrostiti e conditi con olio, erbe tritate e sale. Una piccola geniale idea, uno sfizio gourmand, da tenere presente per grigliate future: sta bene anche con la carne e può essere uno stuzzichino da aperitivo.

segue >



INSALATA
DI ZUCCHINE CRUDE

pag. 19



INSALATA DI RUCOLA
CON PESCHE ARROSTO

pag. 19



Benvenuta freschezza

Entrano in scena due deliziose insalate anticaldo. Si può optare per gustarle subito oppure tenerle da parte (magari una delle due) per un rigenerante spuntino pomeridiano. La prima ha per protagoniste le zucchini crude, tagliate a fettucce sottilissime con la mandolina e condite scorza e succo di limone, zenzero, basilico, olio sale e pepe. Un po' di feta a cubetti aggiunge una piacevole spinta di sapidità e il gioco è fatto: è prevista una marinatura di 20 minuti, ma se la tenete nella borsa frigo fino all'ultimo andrà benissimo. La seconda insalata accosta meravigliosamente il dolce e il salato: un letto di rucola accoglie spicchi di pesche bianche e gialle rosolate al burro, petali di bresaola, scaglie di parmigiano, mandorle e semi di zucca tostati. Il tutto è irrorato con una vinaigrette all'aceto balsamico che, penetrando nei frutti, li colora di rosso regalando oltretutto un raro equi-

librio di sapori. Un po' di relax scrutando il mare a questo punto è d'uopo, e magari anche un bel bagno rispettando le tempistiche di digestione (sembrano cambiare al passare dei lustri, quindi meglio aggiornarsi).

Una nuvola dolcissima

Bella, insolita, super soffice: è così la torta che conclude il pranzo. La base è fatta con pochissima farina e fecola, burro, zucchero, scorza di limone e una cospicua dose di albumi montati. Sembra un babà, pur contemplando ingredienti diversi. Sopra vi si adagiano delle pesche rosolate con vino, miele e alloro: lo sciroppo penetra nell'impasto bagnandolo un poco... Bisogna solo assaggiarla per capire come i profumi si rincorrono e offrono al palato un'esperienza indimenticabile. La preparerete di nuovo, sicuro come l'oro, per un'altra giornata come questa o per inventarne una nuova.

TORTA DI ALBUMI CON PESCHE AL VINO BIANCO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
340 CAL/PORZIONE

4 pesche a pasta gialla – 60 g di
farina 00 – 75 g di fecola di patate –
150 g di zucchero – 7 albumi – 60 g di
burro – 4 dl di vino bianco dolce – 1
limone non trattato – 4 foglie di
alloro – 4 cucchiaini di miele di acacia
– sale

1 Lavate il limone e grattugiate la scorza. Sciogliete il burro su fiamma bassissima e lasciatelo intiepidire. Riunite gli albumi in una grossa ciotola, aggiungete un pizzico di sale e 50 g di zucchero e montateli con le fruste elettriche fino a ottenere un composto ben gonfio e morbido.

2 Incorporate, uno dopo l'altro, la farina setacciata con la fecola, lo zucchero rimasto, il burro fuso e la scorza di limone: mescolate con delicati movimenti dal basso verso l'alto per non smontare gli albumi. Foderate il fondo di uno stampo a cerniera di 18 cm di diametro con un foglio di carta da forno tagliato in misura, versatevi l'impasto e infornate a 200° per 45 minuti.

3 Scottate le pesche in acqua bollente per 30 secondi, scolatele, spellatele e tagliatele a grossi spicchi. Versate il vino e il miele in una casseruola, unite l'alloro e portate a ebollizione a fuoco dolce. Aggiungete le pesche e proseguite la cottura per 5 minuti; lasciate raffreddare. Sformate la torta e completate con le pesche sgocciolate e un filo del loro sciroppo di cottura.





PANE ALL'AGLIO

FACILISSIMA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
285 CAL/PORZIONE



1 pagnotta – **1** piccolo mazzetto di prezzemolo – **1** piccolo mazzetto di origano – **2** spicchi d'aglio – **100** ml di olio extravergine d'oliva – **1** pizzico di sale grosso

1 Lavate il prezzemolo e l'origano e frullateli con gli spicchi d'aglio sbucciati, il sale e un po' di olio: dovrete ottenere un pesto grossolano. Versatelo in una ciotola e allungatelo con l'olio rimasto.

2 Tagliate il pane a fette di 3 cm di spessore senza arrivare fino in fondo, in modo che rimangano attaccate alla base. Con l'aiuto di un pennello condite ambo i lati delle fette con l'ingrediente preparato.

3 Avvolgete il pane in un foglio di alluminio e infornatelo a 180° per 10 minuti. Aprite l'involto e proseguite la cottura per 5 minuti. Separate le fette al momento di servire.



GAZPACHO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE: 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
230 CAL /PORZIONE



5 fette di pane bianco – **800** g di pomodori – **1** peperone – **2** cetrioli piccoli – **1** cipolla – **1** costa di sedano – **1** spicchio d'aglio – tabasco – aceto di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate il peperone, spennellatelo con olio e infornatelo a 225° per

per 15 minuti.

Incidete i pomodori, tuffateli in acqua bollente per 20 secondi, scolateli, raffreddateli sotto acqua fredda e spellateli.

2 Pulite il peperone e tagliatelo a pezzetti. Sbucciate i cetrioli. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio. Private il pane della crosta. Frullate i pomodori, il peperone, 1 cetriolo e 1/2, la cipolla, l'aglio, 2 fette di pane. Condite con sale, pepe, aceto e poco tabasco.

3 Coprite e mettete in frigo per 1 notte. Tagliate il 1/2 cetriolo rimasto a bastoncini. Lavate il sedano e riducetelo a listarelle. Versate il gazpacho nei bicchieri, unite qualche goccia d'olio e completate con cetriolo e sedano.

ACCIUGHE RIPIENE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 10 MIN
345 CAL/PORZIONE

700 g di acciughe – **80** g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – **50** g di ricotta – **50** g di mollica di pane raffermo – **1** uovo – **1** limone non trattato – **1** dl di latte – **3** cucchiai pangrattato – **1/2** spicchio d'aglio – **1** manciata di prezzemolo – **1** manciata di maggiorana fresca – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Eviscerate le acciughe e privatele della testa e della lisca senza separare i due filetti e mantenendo attaccate le code. Sciacquatele e asciugatele con carta da cucina. Sbriciolate la mollica in una ciotola e versate il latte per ammorbidirla. Lavate e tritate il prezzemolo e la maggiorana e mescolateli con l'aglio sbucciato e tritato. Lavate il limone e grattugiate la scorza.

2 Sbattete l'uovo e mescolatelo con il parmigiano, la ricotta, il trito di aromi, la scorza di limone e una quantità di mollica (strizzata) adeguata a ottenere un ripieno umido ma appiccicoso; salate e pepate.

3 Distribuite il composto su metà delle acciughe e coprite con le acciughe rimaste premendo leggermente. Spennellatele con olio e spolverizzatele con un po'

di pangrattato. Oliate una teglia, cospargetela con il pangrattato rimasto e disponetevi le acciughe farcite. Infornate a 180° per 10 minuti.

RISO CON GAMBERONI E PEPERONI ROSSI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
680 CAL/PORZIONE

750 g di gamberoni puliti – **350** g di riso a chicco lungo – **250** g chorizo – **250** g di prosciutto crudo a cubetti – **1** barattolo di pomodori pelati – **2** peperoni rossi – **6** coste di sedano – **1** cipolla – **2** spicchi d'aglio – **2** rametti di prezzemolo – **3** rametti di timo – **2** foglie di alloro – **2** chiodi di garofano – tabasco – **750** ml di brodo di pollo o vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe di Caienna

1 Pulite e lavate verdure ed erbe. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio. Riducete il sedano e i peperoni a pezzetti. Tritate il prezzemolo e sfogliate il timo.

2 Scaldate un po' d'olio in un'ampia padella e soffriggetevi la cipolla, l'aglio, il sedano e i peperoni per circa 8 minuti. Unite il prosciutto e il chorizo a fette e proseguite la cottura per 5 minuti a fuoco basso.

3 Aggiungete in padella i pomodori (anche il loro sugo), il riso, il prezzemolo, il timo, l'alloro, i chiodi di garofano, qualche goccia di tabasco, sale e pepe. Mescolate bene, unite il brodo e cuocete coperto per circa 30 minuti a fuoco basso. Aggiungete i gamberi e cuocete coperto per altri 5 minuti.

MOZZARELLA IN FOGLIE DI VITE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
460 5CAL/PORZIONE

200 g di pane croccante – 200 g di uva rossa senza semi – 12 foglie di vite in salamoia – 4 mozzarelle di bufala – 4 filetti di acciughe sott'olio – 2 limoni non trattati – erbe aromatiche miste (basilico, rosmarino, timo e prezzemolo) – 1 spicchio di aglio – aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le erbe e tritatele in modo da ottenere 1 cucchiaino di timo e 1 cucchiaino delle restanti. Grattugiate la scorza di 1 limone. Sbucciate e tritate l'aglio. Sbollentate le foglie di vite in acqua acidulata con 1 cucchiaino d'aceto per 2 minuti e sgocciolatele su un canovaccio.

2 Tagliate le mozzarelle in tre pezzi. Spezzettate le acciughe e mescolatele con il timo, l'aglio, la scorza di limone e un po' d'olio. Mettete i pezzi di mozzarella sulle foglie di vite, conditele con olio, sale e pepe e aggiungete il mix alle acciughe. Chiudete le foglie e pacchettino e fissate gli involtini con spago da cucina. Oliateli e cuoceteli sulla griglia 4-5 minuti per lato; tenete in caldo.

3 Condite gli acini d'uva con un filo d'olio e grigliate anch'essi (disponeteli su un foglio di alluminio). Conditeli in una ciotola con le erbe tritate rimaste, sale e ancora un filo d'olio. Servite gli involtini con l'uva, il limone rimasto a spicchi e il pane a fette.

INSALATA DI ZUCCHINE CRUDE

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE: 20 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 10 MIN
170 CAL/PORZIONE

200 g di feta – 4 zucchine - 1 limone non trattato – 40 g di mandorle spellate – 40 g di semi di zucca – 10 foglie di basilico – 1 pezzetto di zenzero fresco di 4 cm – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Disponete mandorle e semi di zucca su una teglia rivestita di carta forno e infornateli a 180° per 10 minuti.

2 Lavate le zucchine, spuntatele e riducetele a strisciole con una mandolina. Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo. Lavate il limone e ricavate la scorza grattugiata e il succo. Lavate e tritate finemente il basilico. Tagliate la feta a cubetti.

3 Riunite tutti gli ingredienti preparati in un'insalatiera e condite con olio, sale e pepe: fate marinare per in frigo 20 minuti prima di servire.

INSALATA DI RUCOLA CON PESCHE ARROSTO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
190 CAL/PORZIONE

80 g di bresaola a fettine – 60 g di parmigiano reggiano Dop a scaglie – 160 g di rucola – 60 g di mandorle spellate – 2 pesche bianche – 2 pesche gialle – 20 g di burro per la vinaigrette 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – 2 cucchiaini di aceto balsamico – sale – pepe

1 Lavate la rucola e asciugatela bene. Lavate le pesche, asciugatele, snocciolatele e tagliatele a fette di 2 cm di spessore. Sciogliete il burro in una padella e rosolatevi le pesche per 5 minuti a fuoco medio girandole a metà cottura.

2 Emulsionate gli ingredienti per la vinaigrette sbattendoli con una forchetta in una ciotola.

3 Distribuite nei piatti la rucola, le pesche, la bresaola, il parmigiano e le mandorle e conditeli con la vinaigrette.



COSA BERE

L'ESTREMA DIFFERENZA TRA GAZPACHO E ACCIUGHE RIPIENE NON C'IMPEDISCE DI TROVARE UN VINO PACIFICATORE, UN ROSATO FATTO A CIRÒ. L'ASSENZA DEI TANNINI, PIÙ INTENSI NELLA VERSIONE ROSSA, SI MUOVE PER CONDIVIDERE LA LUCE MEDITERRANEA DEL GAZPACHO: È INUTILE AGIRE PER CONTRASTO VISTO CHE NELLA RICETTA TROVIAMO L'ACETO BIANCO. SULLE ACCIUGHE RIPIENE LA PROSPETTIVA SI MODIFICA, IL FERVORE ALCOLICO DEL VINO CALABRESE ASPETTA CHE IL CIBO FACCIA IL SUO CORSO TRA CROCCANTEZZA ED EQUILIBRIO SAPIDO-AROMATICO, POI INTERVIENE CON UNA CALMA OLIMPICA A CONDIVIDERE LA SENSAZIONE FINALE. È PROBABILE CHE IL PIATTO POSSA ESSERE UN POCHINO PIÙ INTENSO DEL VINO, MA SE LO SCAMBIO TRA I DUE FUNZIONA È DIFFICILE ABBANDONARE IL LEGAME. LE INSALATE STANNO BENE COSÌ, DUNQUE SENZA VINO, QUEST'ULTIMO È PIÙ INTERESSANTE SULLE ALTRE SPECIALITÀ. SCEGLIAMO UN FRIULANO DEL COLLIO INTERPRETATO COME UN VINO DI PERSONALITÀ – TALVOLTA SI TROVA COL NOME DI FANTASIA "JACOT". ACCOMPAGNA I PEPERONI SOTTO LA SUA ALA ODOROSA, QUINDI SI DEDICA CON PUNTIGLIO AL RISO E AI GAMBERI. LA MEDESIMA GRADUALITÀ SENZA FORZATURE LO AIUTA SUL PESCE: IMPEGNA GLI INGREDIENTI DELLA SALSA E FA VIVERE LA PUREZZA DEI BRANZINI. SULLA TORTA CI GODIAMO UN MOSCATO D'ASTI AMABILE CHE SA DI PESCA ED ERBE AROMATICHE.



Traveler è il barbecue dell'estate, compagno di gustosi pranzetti in vacanza, in campeggio o per un picnic. Si sposta su un carrello con comode ruote, ha design robusto e compatto e si piega con una mano per entrare nel bagagliaio dell'auto. È alimentato a gas gpl, la zona di cottura è ampia, l'intervallo di temperatura spazia dalle più basse alle più alte, consentendo la cottura di ogni cibo, dai pancake alla bistecca (cm 94,5x58,4x110,8; kg 28,141; € 519). Weber

barbecue

SUPERACCESSORIATI, PIEGHEVOLI, MINI E KING SIZE, OGGI PREPARARE GRIGLIATE È UN GIOCO DA RAGAZZI

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, ricetta di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Dici barbecue e pensi tante cose. Pensi allo strumento per la cottura su braci di legna, di carbonella o gas. Immagini il momento conviviale in cui si sta in compagnia all'aria aperta a cuocere il cibo sul fuoco e a gustarlo tutti assieme ancora caldo e succulento. E pregusti un sapore preciso, il "barbecue" appunto, quello che assumono i cibi una volta cotti vicino a una fiamma. Così il bbq è al tempo stesso un momento sociale e un fatto tecnico, un rituale, un sapore e un insieme di trucchi per cucinare ogni tipo di cibo.

Il barbecue, d'altra parte, ha origini antiche che si perdono nella notte dei tempi, quando l'uomo ha im-

parato usare il fuoco per la cottura dei cibi. La definizione di una tecnica sembra si debba collocare all'epoca di Cristoforo Colombo e dell'incontro tra i *conquistadores* e i nativi delle Americhe. Pare infatti che il nome derivi da una parola in uso nelle Antille, il termine *taino barbicù*, utilizzato per indicare una griglia di legna che veniva posta sopra le braci sistemate in un fosso e sulla quale erano posizionate le carni. Anche se oggi è necessaria una distinzione: si definisce cottura al barbecue solo quella che utilizza il coperchio, diversamente si parla di cottura alla griglia. Il coperchio permette di controllare la circolazione d'aria all'interno del braciere, mantenendo un grado di umidità ideale.

Lo strumento per il barbecue come lo conosciamo oggi entrò in uso negli Stati Uniti d'America intorno agli anni Cinquanta quando, proprio su ispirazione dei

ed è subito festa

L'accensione delle braci è un rito legato alla bella stagione e non serve essere serial griller per ottenere veri manicaretti, succulenti e croccanti. Nato negli USA, il barbecue scandisce l'estate con party nel nome del gusto e del divertimento

ORATA SPEZIATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
790 CAL/PORZIONE

2 orate da 1 kg pulite e private delle branchie
– **6 cipollotti** – **3 cm di zenzero fresco** – **1 piccolo peperoncino piccante**
– **1 cucchiaino colmo di curcuma in polvere**
– **1 pizzico di cumino in polvere** – **160 g di riso Basmati** – **200 g di melone pulito** – **1 lime** – **1 mazzetto di coriandolo** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Mondate e tritate grossolanamente 4 cipollotti e mescolateli in una ciotola con la curcuma, il cumino, lo zenzero sbucciato e grattugiato, sale, 2 cucchiaini di olio e il peperoncino privato dei semi e ridotto a dadini.

2 Sciacquate e asciugate le orate, massaggiatele internamente ed esternamente con il composto speziato, copritelo e lasciatele marinare per 30 minuti. Sciacquate il riso sotto acqua corrente, trasferitelo in una casseruola, copritelo con acqua sufficiente a superarlo di circa 1 dito e portate a ebollizione; salate, coprite con il

coperchio, abbassate la fiamma al minimo e cuocete il riso per 10 minuti. Spegnete, lasciatelo riposare per 10 minuti, sgranatelo e fatelo raffreddare.

3 Quando la brace è pronta (o quando gas e pellet hanno raggiunto i 200°), disponete i pesci per una cottura diretta e cuoceteli 5 minuti per lato a coperchio chiuso. Trasferiteli su due fogli di stagnola, chiudeteli e cuocete per altri 10 minuti. Servite le orate con spicchi di lime, il riso mescolato con il melone a tocchetti, i cipollotti rimasti a rondelle, 3 cucchiaini di olio e le foglie di coriandolo.

più antichi metodi di cottura, vennero realizzati i primi barbecue a carbonella muniti di coperchio. Il gas fu usato successivamente, negli anni Settanta, soprattutto per contenere dell'inquinamento.

I primi esemplari arrivarono in Italia negli anni Ottanta e, con il tempo, si sono evoluti in quanto a dimensioni, forma, struttura e funzionalità. Oggi in commercio esistono barbecue che funzionano a carbonella, a gas, elettrici o a pellet. Se inizialmente venivano utilizzati principalmente per la cottura della carne o del pesce, oggi, grazie alle contaminazioni con l'alta cucina, si possono utilizzare per cucinare un intero pasto: pane, pasta, pizza, dolci, frutta caramellata e molto altro.

La cottura al barbecue, se ben eseguita, permette di ottenere pietanze senza bruciature, tenere e succulente. Il segreto è nell'uso del coperchio: quando i liquidi contenuti naturalmente negli alimenti evaporano per effetto del calore, non si disperdono e mantengono la morbidezza originale. La cottura al barbecue può essere diretta e indiretta. La prima si ha quando i cibi sono posti sopra la fonte di calore, la seconda se sono sistemati lateralmente. Quella diretta è indicata per cibi poco spessi e poco grassi come filetti, costate, braciolate, spiedini di carne, crostacei, pesce, verdure. L'indiretta è ideale per cucinare cibi grassi, di grosse dimensioni e che hanno necessità di un tempo molto lungo per essere pronti, come ariste, cosciotti, stinchi, arrostiti, polli e tacchini interi, salamelle e pancetta. Tempo e controllo della temperatura sono quindi gli ingredienti fondamentali per un buon risultato. In base agli accessori, con alcuni strumenti si possono ottenere anche affumicatura e cottura al girarrosto.



Piatto Broste
Copenhagen,
tovagliolo Stamperia
Bertozzi. Indirizzi
a pagina 122

utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Acciaio inox e piani in legno per il barbecue Euro Inox a carbonella su ruote; la griglia in acciaio cromato è posizionabile su tre altezze, ha cassetto raccogli-cenere e uno spazio sul retro dove riporre legna e carbonella (cm 135x58x96, € 1.039). **Ferraboli**

Alimentato a carbonella, il barbecue Grillskär ha coperchio con termometro per tenere sotto controllo la temperatura senza aprirlo, griglia in acciaio inox, comodi ripiani, vassoio per la cenere estraibile e manici termoisolanti in acciaio inox (cm 86x61x114h, € 449). **Ikea**



Viaggia dappertutto il barbecue portatile De Lux a valigetta con maniglia per il trasporto; la struttura è in acciaio inox con finitura verniciata a polvere nera e fibbia di chiusura; il vassoio per il carbone è rimovibile (cm 34,5x10,5x29h, griglia cm 30, € 79,50). **Maiuguali**



Nasce in Oregon il barbecue IronWood 885 a pellet, alimentato a corrente, con sistema di affumicatura e app WiFire per controllo della temperatura del grill e consultazione ricettario; è completo di sonda digitale per la giusta cottura delle bistecche (cm 135x66x119h, € 2.099). **Traeger**



Può sembrare un vaso in terracotta e invece Black+Blum Hot Plant Pot bbq, con rivestimento ceramico termoisolante, si sdoppia: nella parte superiore si coltivano le erbe aromatiche, mentre la parte inferiore cela un grill in acciaio inox (diam. zona cottura cm 29, € 187). **Yellow Octopus**

Design essenziale e curato per il barbecue con due ruote: braci in lamiera di acciaio con paravento, ripiani per appoggiare intingoli e vassoi e maniglia in legno; griglia cromata regolabile su 5 altezze (cm 48x28) e spiedo smontabile (cm 84x45x86h, € 29,99). **Lidl Italia**

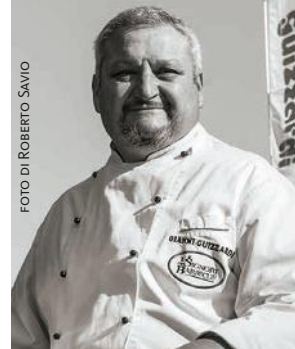


dai forni giapponesi...

Compatto, dimensioni contenute e prestazioni eccellenti: il kamado Big Green Egg MiniMax nasce in USA su ispirazione degli antichi forni Japan. La struttura in ceramica e la forma a "uovo" garantiscono una cottura uniforme; la temperatura da 70° a 370° è regolabile con precisione ed è adatto a grigliare, stufare, affumicare, cuocere pizza e pane, saltare le verdure e preparare dessert (diam. griglia cm 33x50h, € 1.299). **Kamado distr. da Künzi**

INTERVISTA

FOTO DI ROBERTO SAVIO



Consigli ai serial griller

FONDATORE E DIRETTORE DELL'ACCADEMIA DEI SIGNORI DEL BARBECUE, **GIANNI GUIZZARDI** È ESPERTO DI COTTURE SULLA GRIGLIA, FAMOSO PER I SUOI CORSI, LA COLLABORAZIONE CON MOLTI CHEF E LE SUE PUBBLICAZIONI.

COME SI SCEGLIE UN BARBECUE?

LA PRIMA COSA DA CONSIDERARE SONO LE DIMENSIONI, CONSIGLIO DI PENSARE PER QUANTE PERSONE SI CUCINA ABITUALMENTE. IL BARBECUE È VERSATILE E SI PUÒ USARE CON GLI AMICI E NEL QUOTIDIANO IN FAMIGLIA. PER CUI NON HA SENSO ACQUISTARE UN BBQ TROPPO GRANDE, MA PROPORZIONATO ALL'IMPIEGO CHE SI PENSA DI FARNE.

MATERIALI E COMBUSTIBILE, COSA PREFERIRE?

LA BUONA COTTURA DEI CIBI È LEGATA AL CONTROLLO DELLA TEMPERATURA DEL BARBECUE E ALLA DISTRIBUZIONE DEL CALORE E NON A QUALE TIPO DI COMBUSTIBILE SI UTILIZZI. IN QUESTO SENSO, IO CONSIGLIO DI NON RINUNCIARE ALLE GRIGLIE IN GHISA: MATERIALE CHE TRATTIENE E RILASCIAMEGLIO DEGLI ALTRI IL CALORE.

COME SI PULISCE IL BARBECUE?

DICO SEMPRE CHE IL MODO MIGLIORE PER PULIRE IL BARBECUE È "NON SPORCARLO", OSSIA FARE IN MODO DI INTERCETTARE IN COTTURA I SUCCHI E I GRASSI CHE FUORISCONO DAGLI ALIMENTI E QUINDI USARE LE APPOSITE VASCHETTE DI RACCOLTA.



Summer on Fire

chi ci piglia, ci griglia

Quest'estate hai già scritto "t'amo" sulla griglia?

Con la linea Summer on Fire hai tempo fino al 30 settembre per goderti il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature.

Arrosticini, minifiletti, maxi-hamburger e salsiccia: se li pigli, li grigli e se li grigli li ripigli.



Martini
Autore di Sapori

stracciatella

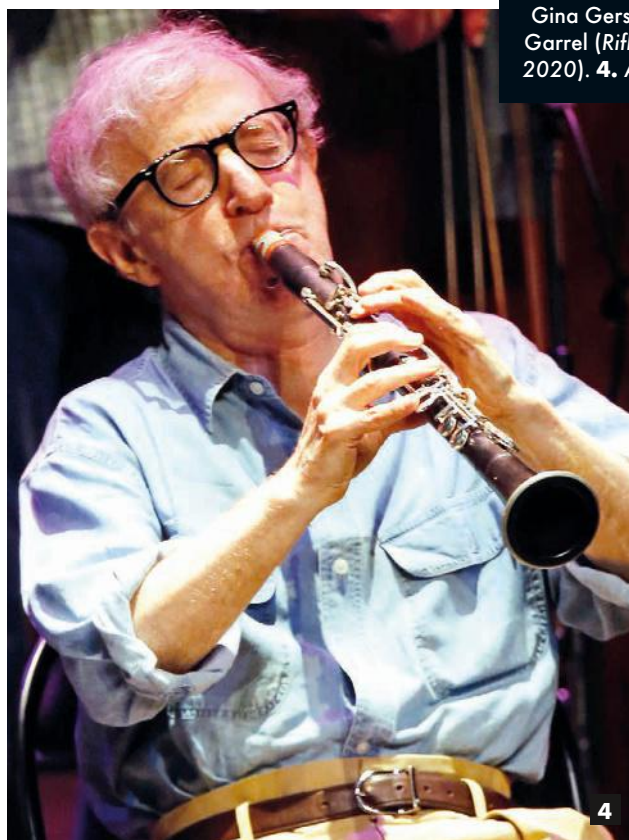
mon amour

NATA AL SUD OLTRE UN SECOLO FA
COME PRODOTTO "ANTISPRECO",
È UNA DELLE SPECIALITÀ
PIÙ GOLOSE DEL MADE IN ITALY.
OGGI È APPREZZATA
IN TUTTO LO STIVALE, TANTO
CHE È DIVENUTA UN CIBO
DI TENDENZA

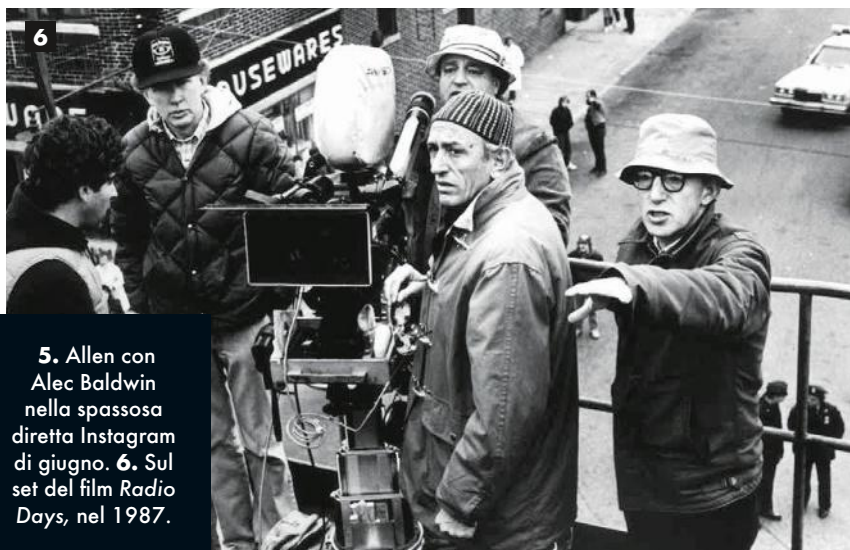
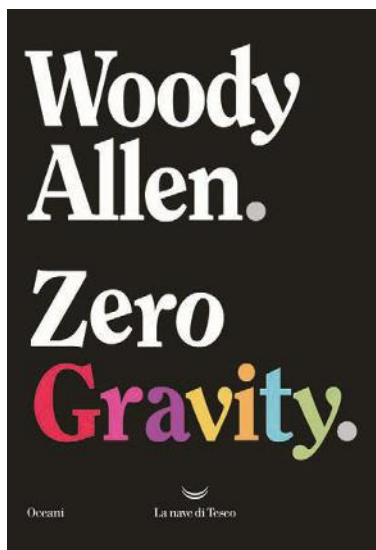
testi e cura di Cristiana Cassé,
ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi,
styling di Sara Farina



1. Con Treat Williams e Tea Leoni (*Hollywood Ending*, 2002). 2. Nel 1983 con Mia Farrow. 3. Wallace Shawn, Gina Gershon e Louis Garrel (*Rifkin's Festival* 2020). 4. Al clarinetto.



A SCUOLA DI VITA DA WOODY



5. Allen con Alec Baldwin nella spassosa diretta Instagram di giugno. 6. Sul set del film *Radio Days*, nel 1987.

PASTA CON CAPONATA DI PEPERONI E CAPPERI FRITTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

**320 g di pasta corta (per esempio
pennoni rigati) – 200 g di stracciatella
– 1 grossa cipolla rossa**

– 2 peperoni – 1/2 costa di sedano
– 60 g di capperi sotto sale
– 1/2 spicchio d'aglio – 40 ml di aceto
di vino rosso – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate i capperi e lasciateli a lungo (almeno 1/2 ora) in abbondante acqua fresca cambiandola di tanto in tanto. Intanto, pulite e lavate cipolla, peperoni e sedano e riduceteli tutti a cubetti. Soffriggete la cipolla con olio e sale e, quando sarà tenera, sfumatela con l'aceto e lasciate che evapori un po'. Togliete la cipolla con un mestolo forato e soffriggete al suo posto il sedano e i peperoni; salateli. Unite nuovamente la cipolla

e fate insaporire la caponata per qualche istante.

2 Sgocciolate i capperi, sciacquateli un'ultima volta, strizzateli e asciugateli tamponandoli con carta da cucina. Friggeteli a immersione in un piccolo pentolino colmo d'olio finché saranno croccanti (pochi secondi) e sgocciolateli su carta da cucina.

3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela e rovesciatela in una terrina. Conditela con la caponata, quindi aggiungete la stracciatella spezzettata (potete tagliuzzarla con una forbice) e mescolate bene. Servite e completate con i capperi e una buona macinata di pepe.

Piatto Manuele Parati
Ceramiche, bricco
Cec ceramic di Elisa
Castelletta. Nella
pagina accanto,
grembiule e tovagliolo
Society Limonta, piatto
Manuele Parati
Ceramiche. Indirizzi
a pagina 122



D

al nome già si capisce tutto: si tratta degli “straccetti” che avanzano durante la produzione dei formaggi a pasta filata

(su tutti, la mozzarella) mescolati con golosa panna fresca. Da cosa l’idea di un simile bendidio? Dalla necessità di non buttare gli scarti. La solita genialità che deriva, o meglio derivava, dal quel senso di risparmio di tempi diversi quando, agli inizi del Novecento con la Prima guerra alle porte, la parola consumismo era sconosciuta.

Secondo alcuni il luogo di origine di tanta delizia è Andria, secondo altri la provincia di Foggia; in ogni caso la regione, la Puglia, è certa, anche se presto la produzione si è diffusa in Campania, Basilicata e Molise, dove viene chiamata stracciatella. Nomi locali a parte, la stracciatella non è (merceologicamente parlando) un formaggio, per via della sua natura “mista”: quindi, anche se può sembrare riduttivo, rientra nella generica categoria dei latticini. Inizialmente era prodotta con latte di bufala, poi ha preso il sopravvento il vaccino, ora sta tornando quello di bufala e, recentemente, si trova anche in una deliziosa versione affumicata. Un prodotto in continua evoluzione, che ormai segue le esigenze del mercato, sempre più interessato.

Per lunghi anni questa morbida bontà è rimasta relegata al Sud perché, come si può ben intuire, va consumata freschissima: la panna, soprattutto, irrancidisce in fretta. Ma la scienza della velocità (parliamo di trasporti) ormai permette di riceverla

in tutta Italia in giornata. E così si è aperto un mondo, a beneficio di gourmet professionisti e golosi dilettanti.

Se nella sua terra si consumava con sopra un filo d’olio o magari per arricchire le orecchiette con le cime di rapa, al Nord si è scoperto che non c’è niente di meglio per mantecare il risotto. Gli chef la frullano per ottenerne una divina crema (ottima sulle vellutate) o addirittura la servono con il pesce sdoganando un connubio (pesce e formaggio) che la tradizione “proibiva”. La cremosità, il gioco di consistenze tra panna e sfilacci, il profumo di latte e il gusto burroso hanno fatto più di un miracolo sulle tavole di tutti noi. E a maggior ragione lo fanno in piena estate, non solo per la freschezza che trasmette al palato, ma perché il latte è più buono in questo periodo, quando le mucche (o le bufale) pascolano in radure ricche di mille essenze.

Si potrebbe obiettare che non si tratta un prodotto dietetico ma, premesso che nessun latticino lo è (ricotta a parte), le calorie sono 270 per etto. La mozzarella ne conta 10 di più. Mantenendo saldo il senso della misura (cosa oggettivamente non semplice in questo caso) si può utilizzarla in mille modi senza appesantire il piatto. Non solo in paste, risotti e vellutate, come già detto, ma anche al posto di dubbie salse per farcire i panini, nelle torte salate, per riempire i pomodori crudi magari con l’aggiunta di due acciughine e due capperi. Mescolata con un po’ di cipollotto e prezzemolo si trasforma in uno tzatziki all’italiana ideale con il pollo scottato in padella e le carni alla griglia, oppure da spalmare su crostoni di pane (e sopra non stona una fettina di salmone affumicato). In versione dolce, infine, sta bene con la frutta e partecipa a indimenticabili cheesecake. Insomma, non è un caso se è diventata un prodotto di tendenza. Provare per credere. A partire dalle ricette di queste pagine. C.C.



GALETTE DI ZUCCHINE E PEPERONI CON TOCCO FUMÉ

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

200 g di farina tipo 1 + quella
per la lavorazione - 160 g
di stracciatella affumicata - 40 g
di parmigiano reggiano Dop
grattugiato - 2 zucchine - 2 peperoni -
60 g di pinoli - 2 rametti di timo fresco
- 1 mazzetto di origano fresco
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 cucchiai di latte - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

1 In una ciotola emulsionate 90 ml di olio e 60 ml di acqua con un pizzico di sale e uno di pepe. Miscelate la farina con il parmigiano e lo zucchero, disponetele il tutto a fontana e versate in mezzo l'emulsione preparata. Unite il timo tritato e impastate fino a ottenere una palla liscia. Copritela con pellicola e mettetela in frigo per 1 ora.

2 Intanto, lavate le verdure, pulitele e tagliate i peperoni a falde e le zucchine a fette lunghe, spesse di 1/2 cm.

Cuoceteli su una piastra ben calda.

3 Stendete la pasta con il matterello su un foglio di carta da forno leggermente infarinato formando un disco di 25-30 cm di diametro; trasferite il tutto su una placca. Sistemate sulla pasta le verdure e metà della stracciatella (alternatele e sovrapponetele un poco) lasciando un bordo libero tutto intorno. Condite con olio, sale e origano, unite i pinoli e ripiegate il bordo di pasta sul ripieno. Spennellate il bordo con il latte e infornate a 180° per 30 minuti. Completate con la stracciatella rimasta e un po' di origano.

HAMBURGER DI TACCHINO ALLA SENAPE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
910 CAL/PORZIONE

600 g di carne di tacchino macinata
– **160 g di straciatella** – **4 focaccine**
– **1 pomodoro Cuore di bue**
– **40 g di spinacini** – **1 cipollotto rosso** –
2 cucchiaini di pecorino grattugiato

– **1 cucchiaio di senape rustica**
– **1 mazzetto di timo** – **1/2 spicchio d'aglio** – **olio extravergine d'oliva**
– **sale** – **pepe**

1 Tritate l'aglio con una manciata di foglie di timo e mescolateli con la carne, il pecorino e la senape; salate e pepate. Modellate 4 hamburger schiacciandoli tra le mani unte con un po' di olio.

2 Lavate e pulite le verdure, poi tagliate pomodoro e cipollotto a rondelle sottili. Cuocete

gli hamburger alla piastra fino al punto di cottura desiderato (5 minuti al sangue, 10 minuti ben cotti). Intanto, tostate le focaccine sotto il grill del forno per 2 minuti.

3 Tagliate le focaccine a metà nel senso della larghezza e farcitele con le fette di pomodoro, la straciatella, le foglioline di spinaci e gli anelli di cipollotto.



C'è ancora tanta CHIMICA

PREMIATA CON LA TARGA TENCO COME MIGLIORE OPERA PRIMA, MARGHERITA CARDUCCI
CI FA BALLARE. CON UN OCCHIO ALL'EMPOWERMENT E L'ALTRO AGLI ANNI 80

di RACHELE DE CATA

È una delle scommesse vinte del 2022. Uno di quei nomi di cui sentiremo parlare a lungo. L'abbiamo pensato subito quando abbiamo ascoltato per la prima volta *Chimica*, il pezzo che ha presentato a Sanremo insieme a Rettore (disco di platino) e ancor prima, a gennaio, in occasione dall'uscita di *Camouflage*, album d'esordio di Margherita Carducci, in arte Ditonellapiaga. Perché la giovane cantautrice romana, 25 anni, capelli lunghi e rossetto rosso, non ha anticipato i tempi. È arrivata sulle scene al momento giusto, e lì intende rimanere. Tanto più ora che ha ricevuto la prestigiosa Targa Tenco per la sezione Opera prima. «Non ho molto da raccontare» dice all'indomani della premiazione. «Non mi aspettavo di vincere soprattutto quando ho visto i nomi degli altri artisti (tra i candidati per la sua categoria c'era anche Blanco con *Blu celeste*, ndr). È il primo lavoro che faccio, per me è un risultato stupefacente». Nel mezzo del tour estivo che la sta portando su e giù per l'Italia, Margherita prova a tracciare un bilancio di cos'è successo negli ultimi mesi.

Cos'è cambiato dopo Sanremo?

«Tante cose per fortuna sono rimaste come prima ma ovviamente i cambiamenti

maggiori ci sono stati dal punto di vista lavorativo. Il tour, per esempio, che era il sogno di una vita. Mi impressiona vedere la gente che canta tutti i brani del mio disco. Con *Chimica* temevo un po' l'effetto one-hit-wonder (meteora, ndr), e cioè che le persone potessero stabilire un legame solo con il pezzo del Festival. E invece conoscono i brani, e ci sono delle ragazze che mi fermano per dirmi che trovano la mia musica empowering: le fa sentire più forti. Ecco, trovo che questa cosa sia molto positiva».

Ti piace questa definizione di musica empowering?

«Sì, mi ci ritrovo abbastanza. Mi piace dare un'immagine forte anche se accanto a pezzi che hanno un'attitudine di questo tipo ci sono altri brani che esprimono fragilità, sono due facce della stessa medaglia. C'è una scrittura più aggressiva, provocatoria, sensuale e una più intima».

Secondo te è un buon momento per la musica italiana e per le donne, anche se forse non ha più senso la divisione di genere?

«Sono d'accordo allo stop alla divisione di genere soprattutto in termini di play. Spesso si sente dire "la cantante donna" o "la playlist al femminile" ma non viene mai specificato se il cantante è maschio,

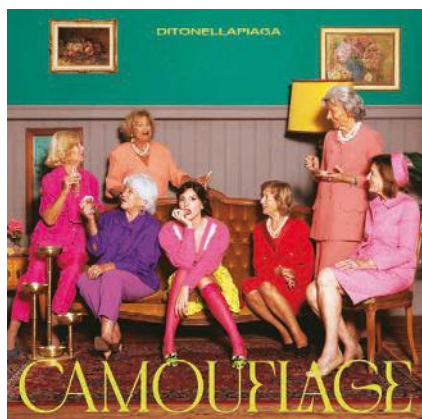
si dà per scontato. Credo comunque che ci sia sempre più spazio per le donne: ci sono più artiste, più riferimenti, più cantautrici. Fino a pochi anni fa ascoltavamo Carmen Consoli, Giorgia, Elisa, erano poche quelle che riuscivano a sfondare nel mainstream. Oggi la classifica ancora non ci ripaga del tutto, perché a livello di vendite sono sempre in vantaggio gli uomini, ma più siamo e più saremo».

Rispetto invece a Roma e alla scena romana, com'è stato uscire e allargare gli orizzonti?

«In realtà conosco bene la scena strumentale di Roma, tutta la mia band è composta da amici con cui ho sempre suonato, ma invece la mia musica non la sento molto romana, la trovo meno contestualizzata rispetto a quella di Franco 126 o di Ariete, ad esempio. Nei miei pezzi la città esiste ma non è così dichiarata».

Raccontaci del tuo singolo *Disco (I Love It)*. Ci sono due temi: la dance e un'estetica anni 80 molto precisa.

«È la nostalgia di un passato che non ho mai vissuto ma che mi è stato raccontato. In generale a livello estetico c'è un ritorno al vintage e io volevo fare un pezzo con delle sonorità dichiaratamente disco perché era il seguito di *Chimica*. *Camouflage* è un album molto eclettico, ci tenevo che i primi due singoli fossero legati tra loro. Anche se *Chimica* è più anni 80, tende all'elettronica, mentre *Disco (I Love It)* è fine anni 70, funky ma con una sonorità molto fresca. Mi piace anche l'eleganza del video: è estivo ma raffinato, con una



Piatto fondo in
grès fatto a mano
Manuele Parati
Ceramiche.
Nella pagina
accanto, tagliere
in marmo in
vendita da Zara
Home. Indirizzi
a pagina 122



GAMBERONI FRITTI CON PESTO DI SEDANO E RUCOLA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
780 CAL/PORZIONE

24 code di gamberoni – 250 g
di stracciatella – 200 g di farina
– 6 fette di pane in cassetta – 30 g
di rucola – 40 g di foglie di sedano
– 40 g di mandorle pelate – 1/2
spicchio d'aglio – olio extravergine
d'oliva e di arachidi – peperoncino
in fiocchi – sale

1 Fate ammorbidire le mandorle per 1 ora in acqua fredda. Lavate le foglie di sedano e la rucola. Sgocciolate le mandorle e frullatele con le foglie di sedano, la rucola e l'aglio: unite a filo olio extravergine sufficiente a ottenere un pesto cremoso (potete diluire anche con un po' di acqua per ridurre la dose di olio); salate.

2 Private i gamberoni del carapace e del filo nero sul dorso, lavateli asciugateli e infilateli su spiedi di legno nel senso della lunghezza. Private le fette di pane della crosta e tritatele non troppo finemente nel mixer.

Miscelate la farina con acqua sufficiente a ottenere una pastella cremosa ma non troppo densa. Passate gli spiedi con i gamberi prima nella pastella e poi nelle briciole di pane premendo un poco perché aderiscano.
3 Friggete i gamberi in olio di arachidi ben caldo, sgocciolateli su carta per fritti e salateli. Distribuite la stracciatella in 4 ciotole tagliuzzandola un po' con le forbici e quindi mescolatela brevemente con il pesto preparato. Sistematela nei piatti con accanto i gamberi e spolverizzate il tutto con poco peperoncino.



TEGLIA DI CARSAU CON POMODORI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

400 g di pane carsau – 300 g di stracciatella – 250 g di pecorino giovane – 600 g di pomodori – 150 g di olive cunzate denocciate – 1/2 spicchio d'aglio – 4 ciuffi di basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Miscelate in una teglia 2 tazze d'acqua, un filo di olio, un pizzico di sale e l'aglio ben schiacciato: lasciate riposare per 10 minuti.
2 Intanto, lavate i pomodori, tagliateli a tocchetti lavorando su una terrina in modo da raccogliere anche la loro acqua. Unite le olive e il basilico lavato e spezzettato, quindi condite con olio, sale e pepe.
3 Eliminate l'aglio dalla bagna preparata e immergetevi il pane, un foglio alla volta, in modo che si ammorbida un po'. Disponetene uno strato sul fondo di una teglia di 22x28 cm. Proseguite alternando pomodori, stracciatella spezzettata, pecorino e ancora pane, fino a terminare gli ingredienti. Condite il tutto con un po' d'olio e infornate a 200° per 15 minuti.

Americana in lino pesante Society Limonta. Nella pagina accanto, piatto in porcellana opaca L'Arte nel Pozzo. Indirizzi a pagina 122

PESCHE ARROSTO CON SALSIA AI LAMPONI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 4 MINUTI
195 CAL/PORZIONE

2 pesche non troppo mature
– 160 g di stracciatella – 120 g
di lamponi – 1 limone non trattato
– 1 ciuffo di basilico – 1 cucchiaino
di zucchero a velo

1 Lavate i lamponi, il limone, le foglie di basilico e le pesche. Tenete da parte qualche lampone per guarnire e mettete gli altri in un colino: schiacciateli con il dorso di un cucchiaino in modo che raccoglierne

la polpa senza semi. Mescolate la purea ottenuta con lo zucchero a velo, una grattata di scorza di limone e 2 foglie di basilico sminuzzate.

2 Tagliate le pesche a metà, denocciolatele e cuocetele su una piastra 2 minuti per lato.

3 Disponete le pesche su un piatto di portata e farcitele con la stracciatella spezzettata, la salsa di lamponi, i lamponi interi e il basilico rimasto.



Andrea Valentinetti

Ristorante Radici

PARTIRE DAI CIBI DELLE
ORIGINI PER RISVEGLIARE
I SENSI E PERFEZIONARE
IL PIACERE DI UN PASTO
GODUTO IN TUTTO
CONFORT E SENZA
CONDIZIONAMENTI.
QUESTA È LA FILOSOFIA
DELLO CHEF PADOVANO
CHE AL RISTORANTE HA
APPENA AFFIANCATO UN
NUOVO BISTROT POP

di Silvia Bombelli,
foto di Michele Tabozzi

uno sguardo verso il futuro

Entrato in Jre da pochi mesi, Andrea (classe '85) condivide con gli altri membri dell'associazione soprattutto la passione per i prodotti del territorio da riscoprire, valorizzare e far conoscere. A trarre beneficio da questa idea di "biodiversità" ai fornelli non è solo la riuscita del piatto finale e il piacere del palato. Ingredienti autoctoni dalle caratteristiche organolettiche uniche, infatti, contribuiscono anche al miglioramento del benessere psicofisico. Per piatti equilibrati, sani e golosi si deve restare con i piedi per terra: quella su cui ci si trova.

il ristorante

Ricavato in una elegante villa in stile Liberty, un ex pellicceria di Padova, il ristorante offre un'atmosfera accogliente con cucina a vista sulla sala. Arredi moderni con tovagliati semplici ma eleganti ben esprimono l'idea di cucina dello chef: pulita, essenziale e non esageratamente sperimentale. Attorno alla tradizione del territorio riscoperta e alleggerita, infatti, ruota tutto il prezioso menu. I coperti sono 50 per 6 persone in cucina e 4 in sala. Chiuso la domenica (radicirestaurant.it)



LA GALLINA A COLORI

pag. 34

Padovano doc, dopo il diploma all'Istituto Alberghiero di Abano Terme Andrea si trasferisce a Ponza, terra d'origine della mamma, dove comincia la sua brillante carriera nella brigata del ristorante stellato Acqua Pazza. Goduta l'ebbrezza della cucina di mare torna nella città del Santo, si specializza in pasticceria e lavora con gli Alajmo fino ad approdare a Le Calandre. Una puntatina a Milano per completare il portafoglio di esperienze blasonate come pasticciere da Peck (ai tempi diretto da Carlo Cracco) e poi di nuovo a Padova con il maestro Denis Dianin. Qui vince anche il premio del Gambero Rosso per il migliore aperitivo con Biscotto salato, bigné e frutta secca speziata, per portare l'idea della pasticceria che tanto ama dalla tavola al bancone del bar. Quando viene il momento di "metter radici" crea, con Dario Martellato di Silikomark, un locale che ben rappresenti la sua idea di accoglienza: un'atmosfera di agio assoluto

che dispone all'assaggio e non mette in soggezione. Perché l'alta cucina, per Andrea, deve essere alla portata di tutti, senza forzature o prezzi esagerati. Al Radici Restaurant, nel cuore di Padova, ci si siede su morbide poltroncine con accessori che giocano sul chiaroscuro per svelare, pian piano, i segreti della sua cucina e delle materie prime locali. Come la gallina padovana di Polverara (protagonista della ricetta), ma anche capra, agnello, lepre, mazzancolle e seppie. Dall'entroterra alla laguna con menu degustazione da 9 portate e vini abbinati o scelta alla carta con, per esempio, calamarata, branzino e profumi mediterranei; baccalà, piselli, asparagi, cipolla e yuzu; rabarbaro, cioccolato, sedano e lampone. E per un'esperienza più snella Andrea ha aperto il bistrot l'R2 Lab davanti al Radici e da pochi mesi anche l'R2 Pop nel mercato coperto cittadino, il più antico d'Europa, che abbinna drink e street food per piccole pause gourmet.



LA GALLINA A COLORI

PER 4 PERSONE

per la gallina 1 gallina di Polverara eviscerata senza testa, zampe e collo (1,2 kg) – 1 carota – 1 carota gialla – 1 costa di sedano – 1 limone non trattato – 1 arancia non trattata – 1 cipolla – 1 mela – spezie miste (ginepro, pepe di Sichuan, anice stellato, chiodi di garofano, cardamomo) – 2 foglie alloro – sale fino e grosso – pepe
per i peperoni 2 peperoni rossi – 50 g di aceto – 10 g di zucchero di canna zucchero – 20 g di olio extravergine d'oliva – 10 g di lime

per la maionese alla senape 4 tuorli – 35 g di senape – 300 g di olio di semi vari – 20 g di succo di limone – 25 g di aceto – 1 cucchiaino di senape in grani – 1 cucchiaino di sale – pepe

per la crema di cipolle 700 g di cipolle gialle – 250 g di patate lesse – 40 g di olio extravergine d'oliva – 10 g di aceto di mele – 15 g di aceto preferibilmente di uva Moscato – sale

altri ingredienti pesca gialla – spinacino crudo – germogli di pisello – scorza di limone – salsa di soia

Lavate, pulite e tagliate le verdure a tocchetti. Sciacquate la frutta e tagliatela in 2 o 3 pezzi eliminando i semi.

Mettete sul fuoco abbondante acqua con gli ortaggi verdure, la frutta, le spezie e l'alloro. Portate a bollore mescolando un paio di volte.

Aggiungete la gallina e lessatela per circa 3 ore a fuoco medio. Poi, sgocciolatela e lasciatela intiepidire su un tagliere.

Sfilacciate delicatamente la carne eliminando eventuali ossicini e cartilagini. Tenete da parte in una ciotola coperta con pellicola.

Abbrustolite sulla fiamma i peperoni, privateli della pelle e dei semi. Tagliateli a fette e fateli marinare con l'aceto, lo zucchero, l'olio e il succo del lime in frigorifero per qualche ora o anche, se possibile, sottovuoto per qualche giorno.

Sbucciate e pulite le cipolle tagliatele a metà in senso orizzontale e cuocetele in padella oppure in

forno finché saranno morbide. Frullatele con il resto degli ingredienti fino a ottenere un composto morbido ed omogeneo. Condite la carne con l'olio, qualche pezzo di scorza di limone, sale e pepe e alcune gocce di salsa di soia.

Mettete nel bicchiere del mixer i tuorli, la senape, il sale, il succo di limone, l'aceto e 20 g di acqua. Versate a filo l'olio e frullate finché la maionese sarà ben montata.

Distribuite sul piatto la crema di cipolla, qualche fettina di peperone, e, infine, la carne di gallina sfilacciata. Completate con maionese alla senape, germogli, fettine di pesca e spinacino.

*consiglio
da chef*

Le cipolle possono essere cotte alla brace e i peperoni nel forno. Dall'autunno al loro posto potete utilizzare altri ortaggi come zucca, sedano rapa o pastinaca. Anziché i germogli provate l'aneto.



ARIA DI FRIULI VENEZIA GIULIA

AD AGOSTO TORNA LA FESTA DEL PROSCIUTTO DI SAN DANIELE

Dal 26 al 29 agosto a San Daniele del Friuli va in scena "Aria di Friuli Venezia Giulia" il format dedicato all'edizione 2022 della manifestazione "Aria di Festa" che, dopo uno stop forzato di due edizioni a causa della pandemia, torna eccezionalmente nel format del 2015 in un nuovo periodo per celebrare oltre al Prosciutto di San Daniele anche gli altri prodotti enogastronomici regionali.

La manifestazione, solitamente calendarizzata nel mese di giugno, che da oltre 35 anni celebra il San Daniele DOP nel suo territorio d'origine si arricchisce della collaborazione con la Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia per raccontare e presentare anche gli altri prodotti che caratterizzano l'offerta enogastronomica del territorio, come il formaggio Montasio DOP, i vini bianchi e i prodotti a marchio 'Io sono FVG'.

***Dal 22 al 31 agosto: 4 giorni
dedicati al Prosciutto di San
Daniele nella città collinare e 6
appuntamenti itineranti dal mare
alla montagna per la promozione
turistica ed enogastronomica.***



Le sinergie tra le eccellenze del territorio hanno fatto nascere, per questa edizione, un evento con forte attrazione turistica, che vedrà aggiungersi alle quattro giornate a San Daniele del Friuli, ulteriori sei date itineranti lungo il territorio della regione nei giorni adiacenti alla festa sandanielese. Dal 22 al 25 agosto e il 30 e 31 agosto nelle sei località rappresentative dell'offerta turistica del Friuli-Venezia Giulia si terranno eventi, iniziative ed incontri promozionali.

A San Daniele del Friuli molte attività dedicate alla scoperta e conoscenza del prosciutto: dai laboratori di degustazione alle visite nei prosciuttifici, con molte offerte gastronomiche proposte da numerosi stand che popoleranno il centro storico accanto ad intrattenimenti e spettacoli. Non mancheranno le visite guidate alla scoperta delle ricchezze artistiche e culturali incastonate nelle vie della città del prosciutto e le attività alla scoperta naturalistica del territorio.



CONCHI

SIMBOLO PER ECCELLENZA DELL'ESTATE,
SONO REGINE ANCHE IN TAVOLA
RIVELANDOSI GODURIOSI E PIÙ
ECLETTICHE DI QUANTO SI PENSI. ECCOLE
IN GUAZZETTO, RIPIENE, FRITTE, CON
LA PASTA O LA FREGOLA OPPURE
ACCOMPAGNATE DA SFIZIOSE SALSINE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi, styling Ambra Poli

HIGLIE

Nella pagina
accanto, piatto
in ceramica
smaltata Serax.
Indirizzi
a pagina 122



Piatto in ceramica smaltata, piattino in terra nera
smaltata e vasetto azzurro Francesca Reitano Ceramica,
tessuto C&C Milano, forchettine in acciaio satinato
Pintinox, Cementina azzurra Domenico Mori.
Nella pagina accanto, tessuti tinti a mano Hue Table
Stories, ciotolina in ceramica bianca Potomak.
Indirizzi a pagina 122



GUAZZETTO AL LIME E BOTTARGA
CON STICK DI PATATE

pag. 44



CANNOLICCHI CON BRICIOLE
CROCCANTI, AÏOLI E SALSA VERDE

pag. 44





Piatto e ciotolina in
ceramica smaltata
Francesca Reitano
Ceramica, tessuto
tinto a mano Hue
Table Stories.
Nella pagina
accanto, piatto e
ciotola in ceramica
smaltata e piattino
in terra smaltata
Francesca Reitano
Ceramica, cucchiaio
in acciaio satinato
Pintinox, canovaccio
in lino tinto a mano
Hue table stories.
Indirizzi
a pagina 122

MISTO DI SCOGLIO CON
SALSA AFFUMICATA

pag. 44



COZZE FRITTE
pag. 45





FREGOLA CON FASOLARI
PICCANTI E POMODORINI

pag. 45

Piattino rigato in ceramica
smaltata Francesca Reitano
Ceramica, tessuto in lino tinto
a mano di Hue Table Stories.
Nella pagina accanto, piatto in
ceramica smaltata Francesca
Reitano Ceramica, tessuto in
lino leggero tinto a mano di
Hue Table Stories.
Indirizzi a pagina 122

SPAGHETTI AL
CARTOCCIO
CON VONGOLE ALLO
CHARDONNAY

pag. 45



WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



BONTÀ DI STAGIONE CONCHIGLIE

GUAZZETTO AL LIME E BOTTARGA CON STICK DI PATATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30
390 CAL/PORZIONE

1 kg di conchiglie miste (telline, arselle, cuori di mare) – 1 grossa patata a pasta gialla – 1 patata dolce a pasta arancione – 20 g di bottarga di muggine grattugiata – 1 lime non trattato – 1 mazzetto di finocchietto selvatico – 1/2 spicchio di aglio – 300 ml di brodo di pesce – 1/2 bicchiere di vino bianco – 80 g di burro – olio di arachidi – sale – pepe

1 Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a fette di 1/2 cm di spessore e quindi a bastoncini. Tamponatele con carta da cucina e friggetele in abbondante olio bollente. Scolatele su carta per fritti e tenetele in caldo in forno a 100° con lo sportello socchiuso.
2 Fate sobbollire il vino fino a ridurlo della metà, unite il brodo di pesce e scaldatelo. Intanto, raccogliete tutte le conchiglie in un tegame e fatele aprire a recipiente coperto con l'aglio e qualche ciuffetto di finocchietto (bastano pochi minuti). Togliete le conchiglie dal tegame e tenetele da parte.
3 Al loro posto versate il mix di brodo e vino ben caldo e stemperatevi il burro, un pezzettino per volta, sbattendo con una frusta. Aggiungete le conchiglie, un po' di finocchietto tagliuzzato, la bottarga, un pizzico di scorza di lime grattugiata e una spruzzata di succo. Salate, pepate e mescolate. Servite il guazzetto con accanto gli stick di patate (salatele all'ultimo momento).

CANNOLICCHI CON BRICIOLE CROCCANTI, AIOLI E SALSA VERDE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
890 CAL/PORZIONE

1 kg di cannolicchi – 150 g di focaccia ligure – 2 fette di pane in cassetta – 80 g di foglie di prezzemolo – 20 g di capperi sotto sale – 2 filetti di acciuga sott'olio – 2 tuorli crudi e 1 sodo – 1 piccola testa d'aglio + 3 spicchi – 1 cucchiaino di succo di limone – 40 ml di aceto – olio extravergine d'oliva e di semi – sale – pepe

1 Mettete i cannolicchi in acqua fredda per 1 ora perché perdano la sabbia. Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua, cambiandola più volte, per mezz'ora. Pestate in un piccolo mortaio 2 spicchi d'aglio sbucciati con un pizzico di sale. Frullate la poltiglia con i tuorli crudi unendo a filo 250 ml di olio di semi. Quando la maionese sarà gonfia, unite il tuorlo sodo sbriciolato e il succo di limone; salate e pepate.
2 Frullate a crema le fette di pane private della crosta con l'aceto, le foglie di prezzemolo lavate, lo spicchio di aglio rimasto sbucciato, le acciughe spezzettate e i capperi strizzati; salate poco e pepate.
3 Aprite i cannolicchi con un coltellino ed eliminate la sacca intestinale. Tagliate a metà la testa d'aglio fresco e rosolatela in un ampio tegame con un po' di olio extravergine, aggiungete la focaccia tritata grossolanamente e fatela tostare. Toglietela dal tegame, rovesciate al suo posto i cannolicchi e cuoceteli coperti per 2 minuti. Trasferiteli su un piatto da portata eliminando la valva vuota, conditeli con un po' di salsa verde e cospargeteli con le briciole croccanti. Serviteli con la salsa verde rimasta e l'aioli (maionese all'aglio) a parte.

MISTO DI SCOGLIO CON SALSA AFFUMICATA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

4 capesante – 12 cannolicchi – 12 fasolari – 1 limone non trattato – 1 spicchio di aglio – 1 mazzetto di timo – 1 cucchiaino di paprica affumicata – 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere – 30 ml di aceto di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mettete i cannolicchi in acqua fredda per 1 ora perché perdano la sabbia. Poi apriteli con un coltellino e toglieteli dal guscio eliminando la sacca intestinale. Aprite i fasolari e toglieteli dal guscio eliminando la pellicina grigiasta e la sacca intestinale; batteteli leggermente con un pestacarne per ammorbidirne la polpa. Aprite le capesante e toglietele dal guscio. Scaldare una piastra e cuocetevi i molluschi, pochi per volta, 1 minuto scarso per lato.
2 Raccogliete in un barattolo la paprica, il peperoncino, un pizzico di sale, una manciata di foglioline di timo, un po' di scorza di limone grattugiata e un cucchiaino di succo, l'aceto, 100 ml di olio e l'aglio sbucciato e spremuto con l'apposito attrezzino (in alternativa tritatele molto finemente): tappate il barattolo e agitatelo energicamente.
3 Mettete i molluschi nelle loro valve, irrorateli con un po' di salsa alla paprica, cospargeteli con qualche fogliolina di timo e disponeteli in un piatto da portata con la salsa rimasta a parte.

COZZE FRITTE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

800 g di cozze – 8 fette di pane in cassetta – 1 mazzetto di prezzemolo – 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1/2 spicchio di aglio – 2 uova – olio di arachidi – sale

1 Lavate il prezzemolo. Riunite nel mixer le fette di pane spezzettate, una manciata di foglie di prezzemolo e l'aglio e tritateli piuttosto finemente. Trasferite il trito in una ciotola, unite le uova e il parmigiano e mescolate bene: se il composto vi sembra troppo asciutto, bagnatelo con poca acqua.

2 Pulite con cura le cozze: eliminate il bisso e strofinatele con uno spazzolino o una paglietta di acciaio sotto acqua corrente. Apritele con un coltellino e farcitele con il composto di pane compattandolo bene in entrambe le valve.

3 Scaldate abbondante olio e friggetevi le cozze dalla parte farcita finché il ripieno sarà dorato. Sgocciolatele su carta per fritti, salate e completate con foglioline di prezzemolo spezzettate.

FREGOLA CON FASOLARI PICCANTI E POMODORINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
495 CAL/PORZIONE

800 g di fasolari – 300 g di fregola – 250 g di pomodorini – 1 mazzetto di basilico – 1 mazzetto di prezzemolo – 1/2 spicchio d'aglio – 1 peperoncino fresco piccante – olio extravergine d'oliva – sale

1 Aprite i fasolari con un coltellino, quindi eliminate la pellicina grigiastra e la sacca intestinale. Rosolate l'aglio in un tegame con un filo di olio e il peperoncino. Eliminate aglio e peperoncino prima che prendano colore e unite i fasolari: cuoceteli per un paio di minuti coperti, quindi prelevateli e teneteli da parte.

2 Nello stesso tegame fate appassire i pomodorini lavati e tagliati a metà con un filo d'olio e qualche foglia di basilico. Fuori dal fuoco, unite nuovamente i fasolari e mescolate.

3 Cuocete la fregola in acqua bollente salata seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatela al dente e rovesciatela nel tegame con i fasolari. Fate insaporire a fuoco medio per qualche istante e servite.

SPAGHETTI AL CARTOCCIO CON VONGOLE ALLO CHARDONNAY

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

600 g di vongole – 320 g di spaghetti – 1 mazzetto di prezzemolo – 1/2 spicchio d'aglio – 1 peperoncino – 1 bicchiere di Chardonnay – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mettete a bagno le vongole in acqua fredda per 1 ora perché perdano la sabbia. Sfogliate e lavate il prezzemolo, tenete da parte i gambi e tritate le foglie. Fate bollire il vino finché sarà ridotto della metà. Rosolate l'aglio in un tegame con qualche gambo di prezzemolo e un filo di olio: unite le vongole e sfumate con lo Chardonnay caldo. Coprite e lasciate sul fuoco finché le conchiglie si saranno aperte (pochi minuti). Prelevate le vongole con un mestolo forato, filtrate il liquido, poi mettete entrambi nuovamente nel tegame.

2 Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata e scolateli molto al dente. Rovesciateli nel tegame con le vongole e il peperoncino a listarelle e mescolate bene.

3 Preparate 4 ampi fogli di carta da forno, sagomateli a forma di ciotola e disponeteli sulla placca del forno. Suddividete all'interno pasta, vongole e sugo e spolverizzate ogni porzione con un po' di prezzemolo. Richiudete i cartocci e infornateli a 200° per 4-5 minuti.





è nato il nostro

HAM BUR GER

FATTO PER IL 96% DI OTTIMA CARNE BOVINA CON LA SOLA AGGIUNTA DI SALE&PEPE, È STATO DEDICATO PROPRIO A NOI. VI INVITIAMO A CERCARLO NEI SUPER E PROVARLO CON LE RICETTE CHE CI HA SUBITO ISPIRATO

a cura di Silvia Bombelli, testo di Daniela Falsitta, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkemia

Eh sì, si chiama proprio come noi: Sale&Pepe. Ed è un hamburger di 200 grammi, saporito, di alta qualità, dedicato alla nostra testata da Centro Carni Company, l'industria padovana specializzata nella lavorazione della carne bovina con cui collaboriamo da alcuni mesi per i nostri servizi. Ideato per essere inserito nella loro linea gourmet You&Meat, distribuita nei supermercati, rappresenta una piccola rivoluzione nel mondo degli hamburger. Prima di tutto il "nostro" Sale&Pepe è costituito al 96% di carne, una percentuale molto alta che fa pensare alle svizzere artigianali del macellaio di fiducia. Per il resto contiene semplicemente sale&pepe (non nero ma bianco, più delicato). Niente aromi, niente glutine né lattosio, quindi adatto anche a chi convive con intolleranze alimentari. La materia prima inoltre è speciale: a venire macinati sono solo tagli di prima scelta dell'anteriore come la spalla e il reale. Le rifilature del disosso sono totalmente escluse.

Solo carne di prima scelta, dunque: "Proviene esclusivamente dalla filiera di Centro Carni Company, ovvero da bovini francesi di razza Limousine e Charolaise selezionati nel Paese di origine e poi trasferiti in Italia, nei nostri allevamenti partner", ci spiegano. La loro dieta quotidiana prevede una base di cereali, ricchi di sostanze nutritive, che ne caratterizzeranno la carne, con sapore e qualità organolettiche eccellenti. "Quasi una sfida, una scommessa", dicono i responsabili del team di ricerca e sviluppo che ha voluto puntare su un prodotto di così alta gamma. "L'intento dell'intero progetto You&Meat, che comprendeva già altri 5 hamburger di qualità, è sempre stato valorizzare questo prodotto, liberandolo dall'immagine di cibo da fast food". A tanta bontà non si potevano che attribuire ricette ad hoc, come quelle che vi invitiamo a copiare da questo servizio. Si possono preparare anche all'ultimo momento perché l'hamburger Sale&Pepe, così come gli altri della gamma You&Meat, è venduto in confezione sottovuoto "skin" (la pellicola aderente e trasparente che permette di vederlo) e quindi, grazie alla totale assenza di ossigeno, si mantiene freschissimo a lungo: 21 giorni dalla data di produzione, superando di gran lunga quelli confezionati con altre tipologie di packaging. Sapore e qualità artigianali, comodità industriale: cosa volere di più? *D.F.*

BURGER CON POMODORI E STRACCIATELLA

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
880 CAL/PORZIONE

4 panini ai semi di papavero – **4 burger Sale&Pepe You&Meat** – **1 cuore di lattuga iceberg** – **2 pomodori perini maturi** – **150 g di stracciatella** – **8 cucchiaini di maionese ai pomodori secchi (vedi ricetta a pagina 55)** – **1 cucchiaino di succo di limone** – **4 fettine di peperoncino fresco** – **sale**

1 Lavate la lattuga iceberg, asciugatela, tagliatela sottile e conditela con il peperoncino tritato e il succo di limone. Affettate i perini e salateli.
2 Cuocete i burger in una padella antiaderente o sulla piastra calda, 2 minuti per lato.
3 Aprite a metà i panini, spalmateli sui due lati con la maionese ai pomodori secchi, appoggiate su ogni base il burger, una rosa di fettine di pomodoro, abbondante insalata e 1/4 della stracciatella. Chiudete e servite.

KETCHUP DI PRUGNE

PER 400 G DI KETCHUP
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

10 prugne (susine) rosse – **50 g di zucchero moscovado (di canna scuro)** – **2 cucchiaini di zucchero semolato** – **0,5 dl di aceto di sherry** – **1 anice stellato** – **sale** – **pepe**

1 Lavate le susine, snocciolatele, tagliatele a pezzetti, mettetele in un wok con 1 dl di acqua, lo zucchero moscovado e lo zucchero bianco. Aggiungete l'anice stellato e l'aceto di sherry, ponete a fuoco medio e portate ad ebollizione.
2 Cuocete mescolando per 20 minuti circa. Eliminate l'anice stellato, trasferite la frutta nel frullatore e riducetela in una crema omogenea. Se risulta poco densa cuocetela per qualche minuto mescolando. Aggiungete 2 prese di sale, pepe a piacere e imbottigliate. Si conserva in frigo per una settimana.



È NATO IL NOSTRO HAMBURGER PASSIONI

BURGER CON
POMODORI E
STRACCIATELLA





BURGER CON FOGLIE
DI SALVIA FRITTE E
PROVOLA AFFUMICATA

pag. 55

CON PESCHE GRIGLiate,
RUCOLA E CIPOLLA
MARINATA IN ROSSO

pag. 55





salse sopraffine

Morbidi panini, carni succulente e verdure per regalare una nota fresca a questa irresistibile preparazione. A legare tutti gli ingredienti con un tocco di colore e un bouquet di profumi unico sono le salse, imprescindibili coprotagoniste degli hamburger. Non solo le classiche ed elementari maionese, ketchup e mostarda ma, soprattutto, quelle aromatiche e freschissime che proponiamo in queste pagine. Dalla salsa di peperoni gialli alla composta di cipolle di Tropea. Ma si può anche optare per la “croccante” senape all’antica, le salse tartara, barbecue o bernese. Ma anche guacamole, hummus acidulato con succo di lime e tzatziki, per un tocco esotico, o mousse di verdure a piacere con mascarpone, maggiorana o timo per panini ghiotti e light. *S.B.*

BURGER CON MAIONESE ALLA BARBABIETOLA, CETRIOLO MARINATO E BACON CROCCANTE

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
810 CAL/PORZIONE

per i burger 4 panini da burger con i semi – 4 burger
Sale&Pepe You&Meat – 1 cetriolo grande – ½ cucchiaino di
zucchero – aceto di sherry – 1 piccolo peperoncino piccante
– 8 fette di bacon – foglie di menta fresca – sale
per la salsa di barbabietola 1 barbabietola cotta a vapore
– 2 cucchiaini di maionese – 2 cucchiaini di tahina – aceto di
mele – sale

1 Sbucciate la barbabietola e tagliatela a dadini. Mettetela nel mixer con la maionese, la tahina e 1 cucchiaino di aceto di mele. Frullate fino ad avere una crema liscia e densa. Regolate di sale.

2 Lavate il cetriolo, tagliatelo a nastro con un pelapatate. In una ciotola versate 4 cucchiaini di aceto di sherry, lo zucchero, 2 prese di sale e il peperoncino tritato. Mettete i nastri di cetriolo nella marinata bagnandoli bene e lasciate riposare per 15 minuti.

3 Cuocete le fette di bacon in una padella antiaderente senza grassi finché saranno dorate. Sgocciolatele su carta da cucina. Cuocete i burger 2 minuti per lato.

4 Aprite a metà i panini, spalmate il fondo con la maionese di barbabietola, appoggiate sopra il burger, 2 fette di bacon, nastri di cetriolo e foglie di menta. Chiudete e servite.



BURGER CON PANNA ACIDA, PEPERONI ALLA BRACE E PESTO

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

4 panini da burger integrali (con farina di barbabietola o di carote viola) – 4 burger Sale&Pepe You&Meat – 16 peperoncini dolci colorati – 1 cuore di lattuga – prezzemolo – basilico – 4 cucchiaini di pesto – 200 g di panna acida – olio extra vergine d'oliva – sale

1 Ungete leggermente i peperoncini, abbrustoliteli sotto la griglia, lasciateli intiepidire, sbucciateli, apriteli e conditeli con sale, olio e prezzemolo tritato.

Stemperate il pesto con un cucchiaino di acqua calda e un cucchiaino di olio. Cuocete i burger in una padella antiaderente o sulla piastra ben calda, 2 minuti per lato.

2 Aprite a metà i panini, spalmate la base con un cucchiaino abbondante di panna acida, coprite con le foglie di lattuga lavate e asciugate, un burger e 4 peperoncini dolci arrostiti.

3 Aggiungete panna acida a piacere e nappate con il pesto alleggerito. Completate con foglie di basilico, coprite e servite. Se vi piace, potete aggiungere un po' di composta di cipolle caramellate (ricetta a pagina 55). Se volete preparare la panna acida in casa mescolate in dosi uguali yogurt greco al 5% di grassi e la panna fresca in una ciotola. Lasciatela riposare a temperatura ambiente coperta con un telo per un giorno. Se preferite un gusto più acidulo aggiungete qualche goccia di succo di limone.



BURGER CON FOGLIE DI SALVIA FRITTE E PROVOLA AFFUMICATA

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
810 CAL/PORZIONE

per i burger 4 panini da burger con i semi – 4 burger Sale&Pepe You&Meat – 8 fette sottili di provola affumicata – 1 pomodoro cuore di bue – 4 foglie di lattuga – 12 foglie di salvia grandi – sale
per la pastella 100 g di farina – 1 dl scarso di acqua o di birra chiara – olio di semi di arachidi per friggere – peperoncino piccante – sale

1 Stemperate la farina con l'acqua o la birra chiara, aggiungete un pizzico di peperoncino piccante e di sale. Inumidite le foglie di salvia, immergetele nella pastella e friggetele in olio bollente. Scolatele su carta da cucina e tenetele in caldo.

2 Cuocete i burger sulla piastra ben calda (o in una padella antiaderente), 2 minuti per parte, finché sono ben dorati. Aprite a metà i panini, appoggiate sulla base una foglia di lattuga, 1 burger, 2 fettine di provola affumicata, 1 fetta di pomodoro cuore di bue leggermente salato.

3 Completate con 3 foglie di salvia fritte e richiudete. Potete accompagnare questo burger con la salsa ketchup alle prugne o la composta di cipolle di Tropea.

BURGER CON PESCHE GRIGLiate, RUCOLA E CIPOLLA MARINATA IN ROSSO

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
775 CAL/PORZIONE

4 panini da burger morbidi ai semi – 4 burger Sale&Pepe You&Meat – 2 pesche gialle sode – 1 limone – 40 g di rucola – 1 mazzetto di basilico – 2 cipolle di Tropea fresche (o 2 cipollotti grandi) – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate e asciugate le pesche, tagliate alcune fette intere ai lati del nocciolo. Conditele con

qualche goccia di succo di limone, un filo di olio e grigliatele sopra una griglia ben calda. Salatele e pepatele a fine cottura.

2 Private le cipolle di Tropea della guaina esterna, affettatele sottili, conditele con una presa di sale e il succo di limone. Fatele marinare per 15 minuti. Cuocete i burger in una padella antiaderente calda o sulla piastra 2 minuti per lato.

3 Aprite a metà i panini e distribuite sul fondo un po' di rucola condita con un filo d'olio e qualche goccia di succo di limone. Appoggiate sopra un burger, qualche fetta di pesca, altra rucola, foglie di basilico e abbondante cipolla marinata. Chiudete e servite. Potete accompagnare questo burger con la salsa di peperoni piccanti o il ketchup di prugne.

SALSA DI PEPERONI GIALLI DOLCI E PICCANTI

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
45 CAL/PORZIONE

1 piccolo peperone giallo – 2 cucchiaini di pasta di peperone giallo piccante (aji amarillo, nei negozi di alimentazione etnica) – 2 cucchiaini di panna acida – 1/2 fetta di pancarrè – latte – 1 cucchiaino di salsa di soia – sale

1 Abbrustolite il peperone sulla fiamma su tutti i lati. Quando sarà annerito, fatelo raffreddare in un sacchetto di carta, spellatelo, tagliatelo ed eliminate i semi.

2 Tagliate il peperone a dadini, frullatelo con la pasta di peperone

piccante e il pane bagnato in poco latte, strizzato e sbriciolato. Quando la crema sarà liscia, aggiungete la salsa di soia, la panna acida e regolate di sale.

COMPOSTA DI CIPOLLE DI TROPEA CAMELATE

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
75 CAL/PORZIONE

2 grosse cipolle di Tropea – 2 cucchiaini di aceto di vino bianco – 1/2 bicchiere di vino bianco fiorito (come Lugana o Gewürztraminer) – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate le cipolle, affettatele sottili con la mandolina, mettetele in un wok con 2 cucchiaini di olio e 4 di acqua. Cuocete a fuoco lento finché l'acqua sarà evaporata.

2 Aggiungete il vino bianco, l'aceto, salate e cuocete dolcemente per 30 minuti, lasciando caramellare le cipolle. Tritatele con il frullatore a immersione, regolate di sale e profumate con il pepe.

MAIONESE AI POMODORI SECCHI

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
270 CAL/PORZIONE

12 ciliegini secchi (o 6 pomodori secchi) – 2 cucchiaini di aceto – 1 uovo piccolo e freschissimo – 1 dl olio di mais spremuto a freddo – olio extravergine d'oliva – 1-2 cucchiaini di succo di limone – sale – pepe

1 Sbollentate i ciliegini o i pomodori secchi in acqua e aceto, scolateli e lasciate raffreddare. Tritateli e metteteli nel frullatore o nel mixer con l'uovo intero.

2 Frullate o mixate, fino a ridurli in crema quindi montate la maionese aggiungendo l'olio di mais a filo. Completate con 1 cucchiaino di olio extravergine, il succo di limone, sale e pepe.





tutto in una scatola

Stefano Cavada, classe 1991, è un cuoco e food influencer altoatesino. Con il suo bel seguito sui social (l'account IG @stefanocavada ha 85mila follower) ha partecipato a varie trasmissioni tv e pubblicato 2 libri di ricette (il terzo è in uscita). Nella sua cucina-studio Essen, a Brescia, realizza le ricette e segue progetti digitali legati al food. Nel dicembre 2021 ha inaugurato lo shop online Effettocavada (shop. effettocavada.it), che vende box a tema (foto) con prodotti gastronomici di nicchia, di piccoli produttori spesso conosciuti di persona, non solo altoatesini: farine speciali, pane per canederli, succhi di frutta di montagna, caffè di piccole torrefazioni e altro. Con utensili da cucina insoliti o difficili da trovare.

L'Alto Adige nel cuore

NATO E CRESCIUTO VICINO A BOLZANO, IL FOOD INFLUENCER STEFANO CAVADA È MOLTO LEGATO ALLA SUA TERRA E ALLE SUE TRADIZIONI GASTRONOMICHE. CHE RACCONTA CON PASSIONE E TOCCO MODERNO SUI CANALI SOCIAL, NEI LIBRI DI RICETTE E IN TELEVISIONE

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi

KAISERSCHMARREN CON FRUTTI
DI BOSCO E YOGURT

pag. 59



CANEDERLI AL BASILICO
CON MOZZARELLA
E POMODORO

pag. 58



Precisione nordica e sorriso aperto e solare, Stefano Cavada del cibo ama la condivisione: sui canali social, attraverso i libri, in televisione, persino con le box di chicche gastronomiche che propone, gli viene naturale trasmettere agli altri la sua passione per la cucina e per l'Alto Adige, dove è nato. Le sue ricette, fra cui tanti panificati e dolci (anche se Stefano adora lo speck), conquistano con la promessa di sapori veri, di prodotti di un territorio da conoscere al di là dell'immaginario turistico, di piatti di una tradizione gastronomica rispettata con occhio aperto alle sperimentazioni. Le immagini e i video, sempre molto curati (l'autore è appassionato di fotografia, che ha studiato da autodidatta), i passaggi dettagliati e precisi delle ricette e il calore delle presentazioni live fanno il resto: viene subito voglia di provare i suoi piatti, di mettere le mani in pasta, magari di partire alla scoperta dell'Alto Adige...

L'amore di Cavada per il cibo nasce da bambino, nella cucina di casa insieme alle sorelle. I genitori li lasciavano sperimentare e il primo grembiulino blu che indossava ai

fornelli lo conserva ancora oggi con cura, quasi fosse un talismano. La sua vita per un po' segue altre strade ma la passione per la cucina è sempre viva. Decide allora di seguire corsi professionali alla scuola alberghiera di Merano, poi di fare esperienza all'estero: Londra è la più importante, con la scoperta della cucina e soprattutto della pasticceria inglesi (un must del tè delle cinque). Stefano da parte sua ama molto i dolci, presenza forte nella tradizione gastronomica altoatesina legata alla cultura tedesca. Dopo qualche mese a Parigi, Stefano ritorna fra le sue montagne. Arricchito di nuove esperienze culinarie, decide di concentrarsi sulla ricchezza enogastronomica dell'Alto Adige, sulle ricette e i prodotti della tradizione. E di farli conoscere a più persone possibile. Apre il primo canale YouTube ed è un successo. Incomincia così quel percorso di condivisione con il pubblico che è l'altra faccia della sua passione per la cucina.



I canederli (Knödel) sono una specialità del Trentino Alto Adige, dove si trova anche il pane già pronto (di farina di farro) per prepararli. La ricetta classica è con lo speck ma si possono farcire a piacere. Di solito vengono bolliti o cotti a vapore e mangiati in brodo o asciutti. D'estate si consumano tiepidi o freddi, anche in insalata con cavolo cappuccio o altri ortaggi a foglia.

CANEDERLI AL BASILICO CON MOZZARELLA E POMODORO

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI

per i canederli 1/2 cipolla dorata tritata - 2 cucchiaini di burro - 250 g di pane raffermo a cubetti o pane per canederli - 2 cucchiaini di farina - 2 uova - 150 ml di latte - 3 cucchiaini di basilico fresco tritato - una presa di sale
per il ripieno 100 g mozzarella per pizza (a mattoncino)
per servire 50 g di burro fuso - 200 g di sugo al pomodoro

1 Rosolate la cipolla in una padella antiaderente con il burro fino a quando sarà dorata e morbida.
2 In un'ampia ciotola riunite la cipolla, il pane, la farina e mescolate.

3 Sbattete leggermente le uova insieme al latte e versatele sul pane, aggiungendo il basilico e il sale. Mescolate con le mani fino a quando tutti gli ingredienti saranno amalgamati e fate riposare il composto per 15 minuti a temperatura ambiente, coprendo la ciotola con la pellicola o con un piatto.

4 Tagliate la mozzarella a dadini. Riprendete l'impasto e suddividetelo in 8 parti.

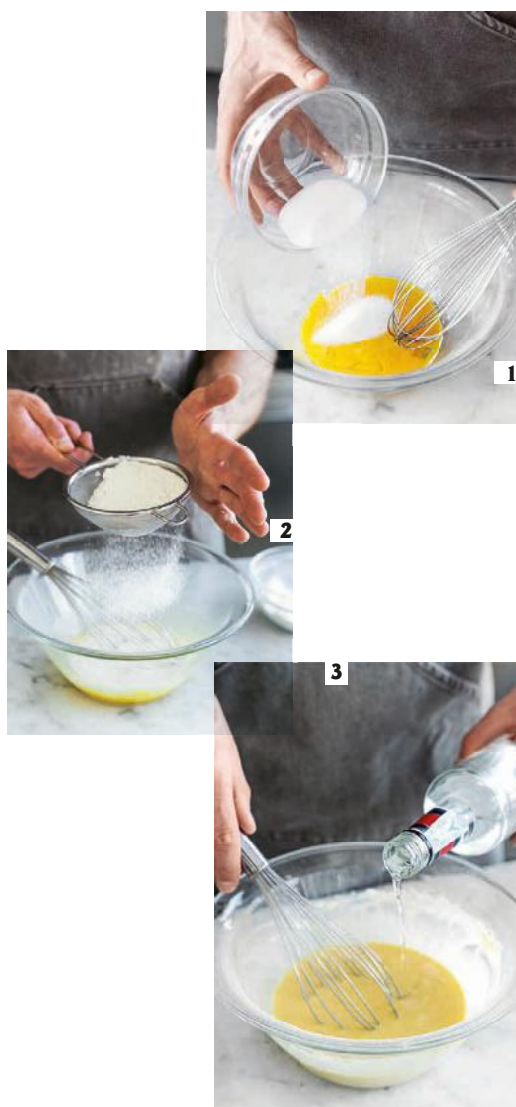
5 Formate tante palline di circa 5 cm di diametro, bagnandovi di tanto in tanto le mani con poca acqua per evitare che il composto si appiccichi.

6 Premendo sull'impasto con il dito, formate una piccola cavità in ogni canederlo, inserite qualche pezzettino di mozzarella e richiudete.

7 Cuocete i canederli in acqua bollente salata per 15 minuti: devono sobbollire a fuoco dolce e con il coperchio socchiuso.

8 Scolateli, passateli in padella con il burro fuso e serviteli su un fondo di sugo al pomodoro.





Di origine austriaca, il Kaiserschmarren (tradotto frittata dell'imperatore) è un dolce che solitamente viene servito in una padella di ferro da cui tutti attingono. Nei masi altoatesini fa anche da piatto unico. Si può accompagnare a piacere con frutta fresca (mele, albicocche) o anche con uva sultanina imbevuta nella grappa.



KAISERSCHMARREN CON FRUTTI DI BOSCO E YOGURT

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI

per il Kaiserschmarren 6 uova – 150 g di farina 00 – 180 ml di latte – 1 cucchiaino di estratto di vaniglia – 1 cucchiaino di grappa (o rum) – 40 g di zucchero semolato – 4 noci di burro chiarificato – zucchero di canna – un pizzico di sale
per accompagnare 300 g di frutti di bosco misti – 1 cucchiaino di succo di limone – 2 cucchiai di zucchero semolato – 200 g di yogurt bianco naturale – 1 cucchiaino di zucchero a velo

- 1** Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi in due ciotole. Unite lo zucchero semolato ai tuorli e mescolateli con una frusta.
- 2** Setacciate la farina sopra al composto di tuorli, aggiungete il sale e un goccio di latte. Mescolate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e omogenea.
- 3** Incorporate il latte rimasto, unite l'estratto di vaniglia e la grappa e mescolate ancora la pastella.
- 4** Montate gli albumi a neve non fermissima con le fruste elettriche. Incorporate gli albumi montati al

composto di tuorli con l'aiuto di una spatola e mescolando dall'alto verso il basso.

5 Scaldate una padella antiaderente e scioglietevi 2 noci di burro chiarificato. Versate metà della pastella preparata. Coprite e cuocete per circa 1 minuto.

6 Quando è cotta sul fondo, dividetela a metà con l'aiuto di due spatole e capovolgete entrambe le parti.

7 Cuocete anche l'altro lato, poi spezzettate grossolanamente il Kaiserschmarren con una spatola. Spolverizzate con zucchero di canna e mescolate per alcuni istanti, finché lo zucchero si sarà sciolto. Procedete allo stesso modo con la pastella rimanente, sciogliendo nella padella il burro chiarificato rimasto.

8 In un pentolino, cuocete i frutti di bosco con il succo di limone e lo zucchero semolato a fuoco dolce per 5 minuti, per ottenere una salsa. Servite il Kaiserschmarren spolverizzato con zucchero a velo, con la salsa di frutti di bosco e un po' di yogurt.



DA PROVARE A CASA

Stefano Cavada ha raccolto le sue ricette nei libri *La mia cucina altoatesina* e *Il mio Natale altoatesino* (Athesia, € 19,90 e 24,90). Suddivisi in sezioni e con immagini moderne ed eleganti, i piatti partono dalla prima colazione per arrivare ai pani e ai dolci, tutti da sperimentare a casa senza difficoltà.

Vernaccia DI SAN GIMIGNANO

UNO DEI RARI BIANCHI TOSCANI, IL PIÙ AMBIZIOSO
E ANTICO, CI CONQUISTA CON I SUOI PROFUMI FINI.
È LA PRIMA DOC ITALIANA E HA UNA SPICCATA
VOCAZIONE PER I PIATTI DI MARE

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



GUAZZETTO DI CANOCCHIE

pag. 64



l'abbinamento

UNA RICETTA IMPEGNATIVA QUESTA DA ABBINARE AL VINO. LA DELICATEZZA DEL PRIMO IMPATTO CON LE CANOCCHIE, LA PRIMA STRISCIA DI POLPA E L'INCONTRO CON POMODORO, AGLIO E PEPERONCINO NEL TEGAME RIBALTANO LE PREVISIONI. IL CONDIMENTO ASSUME UN'IMPREVISTA COMPLESSITÀ, DEVE ESSERE L'UMORE RILASCIATO DALLE CANOCCHIE, E C'INCORAGGIA A "LAVORARE" SUL CARAPACE PER GODERE DEI FRAMMENTI CHE RESTANO ATTACCATI. AL VINO QUINDI SERVONO TUTTI I TEMPI DELLO SVILUPPO. LA **VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO CARATO DI MONTENIDOLI** HA IL CARISMA PER NON FARSI DEPISTARE DALLE SENSAZIONI INIZIALI E TRASMETTE UNA PREGEOLE SENSAZIONE DI COMPLETEZZA. LA **RISERVA ANTALIS DI MORMORAIA** SI ALLUNGA SULLA LINGUA PER RIUNIRE IMPATTO, SVILUPPO E SENSAZIONI FINALI IN UN'UNICA SEQUENZA, TANTO DA SEMBRARE CHE SIA IL VINO AD ASPETTARE IL CIBO E NON IL CONTRARIO. LA **RISERVA PRIMA LUCE DI CAPPELLA SANT'ANDREA** FA VALERE LA SUA CORPOSITÀ DIFFUSA A MANO A MANO CHE CI SI AVVICINA ALL'EPILOGO, IL RICORDO DEI DUE PASSAGGI, PRIMA IL CIBO E POI IL VINO, È LUNGO E AVVENENTE.

Sono appena arrivate le scatole, è fine settembre del 1980, le metto in ordine nel magazzino del ristorante di famiglia. Non vedo l'ora di aprirle, per ritrovare il vetro trasparente delle bottiglie e l'oro liquido contenuto. È la Vernaccia di San Gimignano, il primo vino di cui mi sia innamorato, il compendio dei primi studi: eleganza, impeccabile maturità e quel penetrare nella memoria che, lungo la mia carriera, avrebbe delineato la dinamica delle gerarchie qualitative, pur nel naturale e continuo trasformarsi. A quel tempo, bianchi italiani importanti come la Vernaccia di San Gimignano, il Soave e il Fiano di Avellino, per fare esempi significativi, potevano essere commercializzati solo da settembre dell'anno successivo alla vendemmia. Tale regola, che

contribuiva a rendere i vini equilibrati, pronti e partecipi, sarebbe stata superata alcuni anni dopo in favore della necessità tutta commerciale di far uscire sul mercato quasi tutti i prodotti già a febbraio-marzo. Ebbene, pensate che tra quelle scatole ricevute nel 1980 c'era anche la Riserva, maturata per quasi due anni e mezzo prima che vedesse la luce! Era riconoscibile non solo dalla scritta in etichetta, ma anche da un dorato caldo che associava sfumature antiche, lievemente ambrate. E ne era valsa la pena, aspettare e differenziare la versione "normale" – che a me già appariva speciale – adatta al pesce delicato del Mediterraneo come pochissimi bianchi in Europa, dalla Riserva, più composita e profonda, capace di sfidare le ricette di mare intense e articolate. *segue >*

CALAMARI ARROSTO CON PATATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

800 g di calamari puliti – 400 g di patate novelle – 100 g di pangrattato – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani

1 Sciacquate i calamari, eliminate gli occhi, il becco e tagliate le sacche prima a metà e poi a grossi pezzetti. Tagliate anche i tentacoli in 2-3 pezzi. Lavate e asciugate una manciata di foglie di prezzemolo, trasferitele nel mixer con il pangrattato, 3 cucchiaini di olio, lo spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'anima centrale, una presa di sale, una macinata di pepe e frullate fino a ottenere un composto fine e omogeneo.

2 Versatelo in una grossa ciotola, unite i calamari preparati e mescolate. Lavate le patate, tagliatele a fette di circa 3 millimetri di spessore, trasferitele in una casseruola con acqua fredda, portate a ebollizione, aggiungete una presa di sale e cuocetele per 6-7 minuti.

3 Scolatele con una schiumaiola e conditele con 3 cucchiaini di olio. Trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno e cuocetele in forno ventilato già caldo a 180° finché inizieranno a dorare. Premete i calamari nel trito aromatico, distribuiteli sulle patate e cuocete in forno statico a 180° per altri 20 minuti.

l'abbinamento

L'UNIONE TRA MOLLUSCHI CEFALOPODI E PATATE HA UNA VARIETÀ DI ELABORAZIONI, A DETERMINARNE IL SUCCESSO È LA DIFFERENZA TATTILE, TENACE QUELLA DEL CALAMARO, CEDEVOLLE QUELLA DEI TUBERI. A GUARDARE MEGLIO VI SONO RICETTE CHE CERCANO UNA SORTA DI PUNTO D'INCONTRO, AIUTANDOSI CON LE RISPETTIVE COTTURE IN MODO CHE LA DIFFERENZA SI ASSOTTIGLI, ANCHE PER FAR ENTRARE LA FRESCHEZZA DELLE ERBE AROMATICHE O LA SAPOROSITÀ DI UN FORMAGGIO MATURO. LA **VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO DE LE VOLUTE** CERCA MOTIVI DI DELICATEZZA

NELL'EREDITÀ DEL CIBO LASCIATA SULLA LINGUA, COSÌ DA NON PERDERE IL FILO DELLA PROPRIA AZIONE E CHIUDERE COL NITIDO RETROGUSTO AMMANDORLATO. LA VERSIONE **TRADIZIONALE DI FATTORIA SAN DONATO** NON HA LA PAZIENZA DEL VINO PRECEDENTE, AGISCE RAPIDA E SI GUARDA LE SPALLE COSÌ CHE NON SFUGGA NEANCHE UN FRAMMENTO DI CIBO. LA **PAGLIERINA DI SAN QUIRICO** SI MUOVE SU PIÙ DIMENSIONI, ACCOGLIE LE DIFFERENTI IMPRONTE DEGLI INGREDIENTI PRINCIPALI E LE ACCOMPAGNA TENENDOLE DIVISE COSÌ DA ESALTARNE LA VITALITÀ.



Questo ricordo serve a far capire l'importanza di questo bianco nella formazione di un'estetica del vino buono, una disciplina soggettiva da coltivare. Vedete, non si tratta solo delle centinaia di riferimenti storici che riguardano il prodotto, oppure delle illuminanti citazioni nella poesia e nella prosa dal Medioevo a oggi. Sarebbero innumerevoli e faremmo sicuramente torto a molte se ne prendessimo alcune. Per fortuna ci sono libri nei quali l'epopea di questo vitigno-vino è raccontata con dovizia di dettagli, estesi brani e precisione nelle fonti. Segnalo solo un evento relativamente recente: nel 1966 la Vernaccia di San Gimignano diventa il primo vino italiano a denominazione di origine

controllata, evoluta nel 1993 con l'istituzione della Docg. Un completo riconoscimento di nobiltà condiviso anche dagli osservatori stranieri. Un altro aspetto significativo è che, a un certo punto, dopo aver viaggiato su e giù per lo stivale, la varietà Vernaccia bianca diventa esclusivo patrimonio di San Gimignano, un privilegio riservato a poche denominazioni nel mondo e fondamentale per ogni enofilo che si rispetti. Ciò è dovuto alla scoperta di un'ineguagliabile sintesi tra il luogo, il vitigno e le mani, i cuori e le teste di chi ha lavorato queste colline dalla splendente amenità. San Gimignano, proposta appena pochi mesi fa per concorrere a diventare "Città europea del vino per l'anno



COZZE ALLA MARINARA CON BRICIOLE CROCCANTI E MANDORLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

2 kg di cozze – 1/2 bicchiere di
Vernaccia di San Gimignano – 130 g di
pane tipo baguette – 40 g di **mandorle**
pelate – 2 spicchi d'aglio – 1 mazzetto
di **prezzemolo** – **olio extravergine**
d'oliva – **pepe nero**

1 Riducete il pane a tocchetti, conditeli con 4 cucchiaini di olio e mescolateli con uno spicchio d'aglio sbucciato e tritato. Scaldare una padella, unite i tocchetti di pane e le mandorle e lasciateli dorare su fiamma bassa, mescolando spesso. Poi trasferiteli nel mixer e frullate a intermittenza in modo da ottenere grosse briciole

2 Eliminate il bisso dalle cozze, raschiate le valve e sciacquatele in acqua fredda corrente. Riunite in una grande casseruola uno spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a metà, 2 cucchiaini di olio, 4-5 gambi di prezzemolo e scaldare l'olio finché l'aglio inizierà a soffriggere.

3 Unite le cozze, versate il vino, coprite con il coperchio e cuocete su fiamma vivace finché le cozze si saranno aperte. Scolatele dal fondo di cottura e distribuitele nelle ciotole, versate il fondo filtrato attraverso un colino a maglie fini, cospargetele con le briciole e le mandorle e servite con una macinata di pepe e del prezzemolo tritato.

l'abbinamento

AFFRONTARE LA COZZA, PER IL VINO, È COMBINARE LE SUE DIFFERENTI ESPRESSIVITÀ. NELLA NOSTRA RICETTA CE NE SONO DUE: LA RADICALITÀ DEL MARE CHE NON HA NULLA DELLA SFUMATURA IODATA COLTA DALLA RIVA, MA È INVECE UNA PERCEZIONE PERSISTENTE CHE CI RIPORTA A UN'ACQUA QUASI FERMA, EPPURE PIENA DI VITA; L'ALTRA È LA MORBIDEZZA CHE DÀ L'IMPRESSIONE CHE LA COZZA SI SCIOLGA, QUASI CONDIVIDESSE CON LA LINGUA LE RISPETTIVE SUPERFICI. LA **VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO DI COLLEMUCIOLI** SI FA COINVOLGERE DALL'AURA MEDITERRANEA, RESA PIÙ INTERESSANTE DALLE MANDORLE,

NE SEGUE LA FISIONOMIA TONDA PRIMA DI SERRARE I RANGHI E CHIUDERE CON UNA SENSAZIONE DI PULIZIA. LA **GIADRA DI COLLINA DEI VENTI** S'INTRODUCE IN BOCCA IN MODO SOMMESSO, CRESCE ALLA DISTANZA E RAGGIUNGE LA CONNESSIONE CON IL LASCITO DEL CIBO PROPRIO QUANDO È POSSIBILE UNA VIRTUOSA FUSIONE AROMATICA. LA **RISERVA VIGNA AI SASSI DELLE CALCINAIE** PROPONE UN APPROCCIO COLLAUDATO QUANDO IL VINO FA VALERE IL FERVORE ALCOLICO PIÙ CHE LA DUREZZA, ANDANDO A RIPASSARE CON PRECISIONE OGNI TRATTO SENSIBILE E LASCIANDOCI CON UNA LEGGIADRA PIENEZZA.

2027", si trova in provincia di Siena ed è conosciuta nel mondo in virtù del suo profilo "turrito", oltre alla bellezza di ogni strada, vicolo, chiese e case ultrasecolari. Inoltre, grazie alla Vernaccia, la cittadina della Val D'Elsa senese rappresenta una delle poche oasi per gli amanti di vino bianco in una regione devota a grandi e piccoli vini rossi. L'altitudine dei vigneti migliori, nella fascia tra i 200 e 400 metri s.l.m., e l'esposizione delle viti condotte a "cordone speronato" permettono un'illuminazione e una circolazione d'aria che riducono l'influenza delle malattie crittogame, come l'oidio e la peronospora. L'altro aspetto decisivo è la qualità del sottosuolo: una commistione tra diversi tipi di

sabbie argillose-calcaree di origine pliocenica che dona al vino un'originale mineralità salina riconoscibile nelle migliori interpretazioni. La vocazione per la cucina di mare è la base dell'accostamento al cibo, al punto che questo vino coltiva l'ambizione di poter seguire un intero pasto di pesce. La sua asciuttezza è la garanzia per affrontare ogni piatto di mare, evitando il rischio di uno sgradito retrogusto metallico. Negli ultimi quindici anni la Vernaccia di San Gimignano è diventata protagonista su piatti della cucina vegetariani riccamente conditi: si tratta del magico incontro con l'altro prezioso e indispensabile frutto di quelle colline, l'olio extravergine d'oliva.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Vernaccia Carato Docg Montenidoli
0577 941565, € 35
Il vino unisce l'antica consuetudine territoriale alla nuova generazione di produttori: autorevole, complesso, aspira ad accostare intensi formaggi molli.



Vernaccia Antalis Riserva Docg Mormoraia
0577 940096, € 19
Fermentato e maturato in piccole botti, si fa articolato con l'affinamento in bottiglia: il profumo magnetico e la corposità flessuosa ne fanno un vino per l'orata con porcini.



Vernaccia Riserva Prima Luce Cappella Sant'Andrea
347 1946103, € 25
Nasce dalla macerazione con le bucce di un mese in anfore di terracotta toscana dove matura per due anni, è un bianco abile a sfidare il carrello dei bolliti.



Vernaccia de Le Volute
0577 907278, € 9
Nata nel 1999 e subito biologica, quest'azienda produce un bianco delicato, vivo e dal tipico retrogusto di mandorla, lo proviamo su rotolini di sogliola farciti con zucchine.



Vernaccia Tradizionale Docg Fattoria San Donato
335 7258010, € 10
Il luogo è tra i migliori della zona, le viti sono a 400 m slm su un sottosuolo pliocenico, da accostare a una pasta corta con pesce spada.



Vernaccia La Paglierina Docg San Quirico
347 1783377, € 12
La selezione delle uve più mature concentra il profumo, il sapore e il gusto: il bianco possiede l'eleganza per accostarsi a un tortino di melanzane e alici.



Vernaccia Docg Collemucoli
347 1802234, € 7
L'uva raccolta a fine settembre dona al vino pienezza, la conduzione bio si esprime nel gusto partecipe, lo proviamo sugli spaghetti con passera di mare e pomodorini confit.



Vernaccia Giadra Docg Collina dei Venti
339 4696847, € 20
È un'ambiziosa selezione, la vinificazione ha un breve contatto tra bucce e mosto, ne nasce un bianco dalla stoffa setosa adatta alle crudità di pesce.



Vernaccia Vigna ai Sassi Riserva Docg Tenuta Le Calcinie
393 9061056, € 20
Rifinito con un 5% di Chardonnay, il vino vive una lunga maturazione prima che la sua persistenza incontri i vermicelli con nasello, aglio e pomodoro fresco.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

LA VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO È QUASI SEMPRE PRODOTTA CON LA VINIFICAZIONE IN BIANCO, DI CONSEGUENZA È PRIVA DI TANNINI. CIÒ PERMETTE DI SERVIRE LA VERSIONE "BASE" A 9-11°, COSÌ DA SFRUTTARE L'ALLINEAMENTO TRA LE SENSAZIONI ACIDA

E SALINA E ADEGUARLE AL PESCE BIANCO NELLE COTTURE PIÙ SEMPLICI. LA RISERVA, CHE AFFRONTA RICETTE COMPLESSE E DAL SAPORE INTENSO, PUÒ ARRIVARE NEL CALICE INTORNO AI 12-14° PERCHÉ, OLTRE AD

AVERE UNA MAGGIORE PRESENZA GUSTATIVA, TALVOLTA VIENE MATURATA IN BOTTE OPPURE PUÒ SUBIRE UNA MACERAZIONE SULLE BUCCE, ASPETTI CHE MAL SI ACCORDANO CON UNA TEMPERATURA DI SERVIZIO TROPPO BASSA.



GUAZZETTO DI CANOCCHIE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
245 CAL/PORZIONE

1,5 kg di canocchie – 500 g di pomodori pelati – 2 spicchi d'aglio – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 piccolo peperoncino rosso piccante – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sciacquate le canocchie sotto acqua fredda corrente; quindi con un paio di forbici eliminate le zampette e tagliate la parte ventrale del carapace da un lato, nel senso della lunghezza, in modo da facilitare l'apertura quando saranno cotte.

2 Sbucciate uno spicchio d'aglio, fatelo dorare in un grande tegame con 4 cucchiaini di olio, eliminatelo, unite i pomodori pelati spezzettati, il peperoncino mondato, privato dei semi e tagliato a dadini e una presa di sale; poi cuocete il sugo su fiamma moderata per 10 minuti, unendo se necessario un bicchiere di acqua bollente.

3 Aggiungete le canocchie, chiudete il tegame con un coperchio e cuocetele su fiamma bassa per 12-15 minuti. Servitele cosparse con una manciata di prezzemolo tritato.

insalate di pasta

SONO AD ALTO TENORE DI ORTAGGI E OFFRONO SPUNTI GOURMAND
COME LA PRESENZA DELLA FRUTTA O DI ORIGINALI PESTI AROMATICI. TUTTI I
FORMATI SONO A BASE DI GRANO ANTICO SENATORE VARIETÀ CAPPELLI, FIORE
ALL'OCCHIELLO ITALIANO PER LA TENUTA IN COTTURA E IL GUSTO DECISO

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Laura Spinelli



Volete vedere la videoricetta delle caserecce? Digitate salepepe.it/ricette/primi/caserecce-con-gamberi-o-inquadrate il QR qui accanto.

CASERECCE TIEPIDE CON GAMBERI E FIORI DI ZUCCA

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
510 CAL/PORZIONE

320 g di caserecce Le Stagioni d'Italia – 24 code di gambero – 100 g di feta – 12 fiori di zucca – 4 pomodori camone verdi – 2 limoni – 1 mazzetto di aneto – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Private i gamberi del carapace e del filetto nero sul dorso (aiutatevi con uno stecchino) e cuoceteli al vapore per 3 minuti. Conditeli con il succo

di mezzo limone, 2 cucchiaini di aneto lavato e tritato, sale, pepe e un filo d'olio.

2 Lavate i pomodori, tagliateli a dadini e conditeli con sale, il succo del limone rimasto e 2 cucchiaini di olio. Aggiungeteli ai gamberi, mescolate e lasciate marinare in frigorifero per 20 minuti. Intanto, sciacquate la feta e tagliatela a dadini. Private i fiori di zucca del pistillo e divideteli a striscioline con le mani.

3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente e conditela subito con un po' d'olio, la feta, i fiori di zucca e una macinata di pepe. Mescolate e lasciatela intiepidire. Distribuitela nei piatti e completate con il mix gamberi e pomodori e il loro sughetto.

PENNE CON PESCHE, POMODORI E MOZZARELLA

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
610 CAL/PORZIONE

320 g di penne Le Stagioni d'Italia – 400 g di bocconcini di bufala – 200 g di pomodori datterini – 2 pesche bianche – 2 pesche gialle – 1 limone – 1 mazzetto di erba cipollina – basilico verde e rosso – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1 Lavate le pesche, snocciolatele, tagliatele a tocchetti, versatele in un'ampia ciotola, poi salate e pepate. Lavate i datterini, tagliateli in quarti, salateli e poi uniteli alle pesche. Condite con 4 cucchiaini di olio, il succo del limone, l'erba cipollina tritata e abbondante basilico rosso e verde. Mescolate e lasciate marinare 10 minuti.
- 2 Intanto, sgocciolate i bocconcini di bufala, tagliateli a metà e conditeli con olio e pepe. Lessate le penne in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente, passatele brevemente sotto acqua fredda per intiepidirle e sgocciolatele bene.
- 3 Unite le all'insalata di pesche e pomodori, mescolate e completate i bocconcini di bufala, ancora un po' di basilico e un giro d'olio.



LE STAGIONI D'ITALIA

LA LINEA LE STAGIONI D'ITALIA, REALIZZATA CON GRANO SENATORE VARIETÀ CAPPELLI DA SEMENTI CERTIFICATE 100% ITALIANE, È DISPONIBILE IN 11 FORMATI CLASSICI E 4 INTEGRALI (AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE). TUTTI IDEALI PER LE PASTE FREDE, QUANDO È ANCORA PIÙ IMPORTANTE LA TENUTA IN COTTURA E UN RISULTATO NON "APPICCICOZO". PREGI CHE DERIVANO DA UNA LAVORAZIONE ACCURATA, DA UN'ESSICCAZIONE NEI TEMPI IDEALI E NATURALMENTE DAL GRANO, CHE CONFERISCE ANCHE UN SAPORE DECISO E UN PIACEVOLE RETROGUSTO DI MANDORLA. IL SENATORE VARIETÀ CAPPELLI, È INFATTI UN FRUMENTO D'ECCELLENZA CON UNA LUNGA STORIA INIZIATA NEL 1915. NEL TEMPO È CADUTO IN DISUSO PER LE DIFFICOLTÀ DI COLTIVAZIONE (PER ESEMPIO HA SPIGHE MOLTO ALTE, CHE SI PIEGANO AL VENTO E SONO DIFFICILI DA TREBBIARE), MA GRAZIE A UN'IMPORTANTE OPERA DI RECUPERO È TORNATO NEI CAMPI ITALIANI COME PRODOTTO D'ALTO PREGIO.

FUSILLI CON PESTO DI SPINACINI E ZENZERO

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
735 CAL/PORZIONE

320 g di fusilli Le Stagioni d'Italia – 250 g di datterini gialli – 100 g di spinacini – 40 g di pistacchi sgusciati – 30 g di mandorle sgusciate – 40 g di grana padano Dop grattugiato – 1 mazzetto di basilico – 1 mazzetto di menta – 1 grossa noce di zenzero fresco – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1** Lavate e asciugate le verdure e le erbe. Sbucciate lo zenzero, grattugiatelo e frullatelo con gli spinacini, il basilico, l'aglio sbucciato, le mandorle spezzettate, metà dei pistacchi, il grana e 4 cucchiaini di olio: dovrete ottenere un pesto denso. Salatelo, pepatelo e disponetelo in un'ampia ciotola.
- 2** Tuffate i fusilli in abbondante acqua bollente salata. Intanto, tagliate a rondelle i datterini e conditeli con sale, olio e abbondante menta.
- 3** Stemperate il pesto con 3 cucchiaini di acqua della pasta. Scolate i fusilli al dente, passateli sotto acqua fredda e sgocciolateli bene. Versateli sul pesto, mescolate e servite. Completate con il mix di datterini e menta e il resto dei pistacchi spezzettati.



TORTIGLIONI INTEGRALI ALLA PEPERONATA ESTIVA

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
485 CAL/PORZIONE

320 g di tortiglioni integrali Le Stagioni d'Italia – 30 g di pecorino romano a scaglie – 16 mini peperoncini dolci (gialli, rossi, arancioni, verdi) – 12 pomodorini ciliegia rossi – 2 cipollotti di Tropea – 12 olive Kalamata denocciolate – 1 peperoncino piccante verde – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di origano fresco – 1 cucchiaino di aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

- 1** Lavate tutte le verdure. Private i peperoncini dolci di picciolo e semi e tagliateli a julienne. Affettate i cipollotti e conditeli con l'aceto e sale.
- 2** Rosolate i cipollotti in un wok per 2 minuti con 3 cucchiaini di olio, aggiungete i peperoncini dolci, salate e proseguite la cottura a fuoco vivo per 2 minuti. Unite le olive a filetti e lasciate intiepidire. Tagliate i ciliegini a tocchetti, salateli e aggiungeteli ai peperoni.
- 3** Tuffate i tortiglioni in abbondante acqua bollente salata. Frullate un po' di origano con l'aglio sbucciato, poco sale grosso e 4 cucchiaini di olio per ottenere un pesto grossolano, unite il peperoncino piccante a fettine e 1 cucchiaino di acqua della pasta. Scolate i tortiglioni al dente, passateli sotto acqua fredda, sgocciolateli e conditeli con i peperoni e il pesto. Servite con il pecorino a parte.



Per seguire passo passo la realizzazione digitate salepepe.it/ricette/primi/tortiglioni-alla-peperonata o inquadrare il QR.

se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

ALVEARI ALLA RISCOSSA

Olive e api

In una tenuta toscana di Monini, che ha promosso il progetto di ricerca, il Dipartimento di tecnologie alimentari dell'Università di Bologna studia il comportamento delle api mellifere, selvatiche e di altri impollinatori. Grazie al monitoraggio dei "bee hotel" appesi tra gli ulivi biologici sarà possibile ripopolare più in fretta gli sciami di sentinelle ambientali (monini.com).



FARINE INTELLIGENTI

IMPASTI PERFETTI

Una piattaforma digitale che riconosce le superfici coltivate a grano duro, ne prevede la resa e il tasso proteico del raccolto: è la nuova frontiera hi tech per chicchi coltivati con le migliori pratiche ecologiche finanziata da Sgambaro, molino e pastificio veneto che utilizza solo farine made in Italy. Meno acqua, pesticidi e fitofarmaci per pasta di alta qualità (sgambaro.it).

FRUTTA: NON SI BUTTA

CAMPAGNA ANTISPRECO

Il 27% del cibo fresco buttato dagli italiani è frutta. Perciò, Cameo invita a non sprecare quella imperfetta trasformandola, invece, in ghiotte confetture. Sul sito ricettario ad hoc e contatore che misura in tempo reale i risultati della campagna registrando la quantità di frutta "salvata" da ciascuno (sensidipolpa.cameo.it).



Acque limpide

PESCARRE BENE RIPULENDO I MARI

Acque trasparenti e protezione della florifauna autoctona sono gli obiettivi per la tutela ambientale di istituzioni e aziende impegnate a preservare l'habitat subacqueo. Tra queste c'è Findus, che ha appena presentato il manifesto Fish for good in cui elenca le buone pratiche messe in campo e i progressi ottenuti. La quota di pesce pescato e imballato sostenibilmente, per esempio, ha ormai raggiunto il 98% e i laboratori nelle scuole per spiegare l'importanza di una pesca "delicata" e di un'acquacoltura ecologica sono sempre più numerosi. Inoltre, l'azienda partecipa alle campagne di pulizia dei mari e dei fondali di Lifegate con apparecchi robotizzati guidati da remoto che possono raccogliere materiali di ogni tipo, microplastiche incluse. Oppure con i cestini intelligenti, installati in diverse località marine italiane, da Varazze a Brindisi. Quello sull'isola di Certosa a Venezia, per esempio, si "mangia" 5 kg di inquinanti galleggianti al giorno (findus.it).

FORESTE NEL CARRELLO

La spesa green

All'insegna di un paese sempre più verde il gruppo Crai scende in campo per migliorare la qualità dell'aria, mitigare temperature e assorbire i rumori. Dopo l'installazione di eco compattatori per il riciclo delle bottiglie di plastica in alcuni punti vendita, ora aderisce alla campagna di riforestazione di Legambiente, finanziando la messa a dimora di 6mila alberi in 16 aree da Nord a Sud (crai-supermercati.it).







Cosa saremmo senza connessioni?

Con le connessioni ci informiamo,
impariamo, giochiamo, ci riappropriamo
di luoghi e tempi preziosi.

Le connessioni uniscono le persone,
uguali o diverse da noi,
vicine o lontanissime.
Perché la connessione vera
è quella che ci fa superare
la distanza e le differenze.

Per questo lavoriamo ogni giorno
per rendere le vostre connessioni
accessibili, sicure, affidabili.

TIM, la forza delle connessioni.



LA FORZA DELLE CONNESSIONI

In senso orario: una scena del film *La grande abbuffata*; l'evento *Cena esagerata* organizzato da Voiello a Procida, eletta capitale della cultura 2022; il dipinto *Le nozze di Cana*, capolavoro di Paolo Veronese; la tavola di 1 km di lunghezza allestita per l'evento *Bolgheri DiVino*; una scena del film *La cena di Babette*.



la grande abbuffata

I FESTEGGIAMENTI
PER IL FERRAGOSTO,
GIORNO "CLOU"
DELL'ESTATE, SONO
INDISSOLUBILMENTE
LEGATI AL PRANZO
CON NUMEROSE
E ABBONDANTI
PORTATE. UNA
CONSUETUDINE
POPOLARE CHE FA
RISCOPRIRE PIATTI
RUSTICI E SAPORITI

a cura di Paola Mancuso, testi di
Riccardo Lagorio, ricette di Alessandra
Avallone, foto di Francesca Moscheni,
styling di Francesca Salvemini

L

e grandi abbuffate con gli amici sono uno degli appuntamenti più belli a ogni età. La suddivisione dei compiti, le novità che ciascuno deve raccontare, le risate, la scelta del miglior vino prima di iniziare a cucinare. Ci sta anche qualche

assaggio di troppo mentre si stanno preparando gli ingredienti. Poi, con il trascorrere delle ore, si passa dai racconti nostalgici dei bei tempi andati alle canzoni improvvisate (e stonate).

Dopo qualche portata, per risvegliare l'appetito, ci si può affidare a un "buco normanno", il generoso sorso di Calvados diffuso in Normandia. In taluni casi si potrà cadere tramortiti con la testa sul tavolo... La grigliata di Ferragosto rientra a pieno titolo in questa tradizione e va onorata con carni, verdure, formaggi e tutto ciò che può essere messo su griglie roventi.

Come ha descritto Piero Camporesi, smagliante storico e antropologo, la stragrande parte delle generazioni passate ha convivuto per secoli con la fame e l'indigenza. Ogni occasione che avesse potuto interrompere il digiuno diventava festa, durante la quale eccessi e caduta delle barriere sociali erano d'obbligo. Il grammelot del *Mistero Buffo* di Dario Fo ne è uno splendido esempio.

segue >

Nella foto a destra
piatto Saturnia,
posata di servizio
Di Mano in Mano,
tessuto Silva.
Indirizzi a pagina 122

Carnevale e poche altre occasioni coincidevano con questo capovolgimento della realtà. Per questa ragione, quasi sempre l'abbuffata è un rito collettivo, che fa riecheggiare inconsapevolmente, grazie a una tavola smisurata, i secoli di indigenza: la risposta all'incantesimo della fame di tutti i giorni che viene rotto solo in rare occasioni. Guai a eccedere! Uno dei più celebri racconti che si legge da ragazzi, *Pinocchio*, ammonisce infatti sulla frivolezza del Paese dei balocchi, dove tutto il giorno si mangiano dolci e si gioca. Il burattino e Lucignolo lo raggiungono e, si sa, qui niente obblighi. Ma è ben noto come è andata a finire: i due vengono trasformati ben presto in ciuchi. Nei secoli della fame molte opere letterarie hanno rappresentato l'idea di Cuccagna, il luogo immaginario dove s'incontra finalmente il sollazzo del cibo. Forse la trovata più divertente, che fa il verso ai poemi cavallereschi del Cinquecento, è quella scritta da Teofilo Folengo nell'esordio del *Baldus*: invoca l'ispirazione delle Pancificae Musae, che vivono nel mondo di Cuccagna, dove il brodo scorre a fiumi e le montagne sono fatte di formaggio da cui rotolano gnocchi.

Additata tra i sette vizi capitali, la gola è quella che più di altri è stata legittimata nei decenni del benessere, trattandosi di un malcostume, per così dire, privato. Se infatti gli aggettivi avido o iracondo portano ancora connotazioni solo negative, oggi goloso è anche colui che è ghiotto, stimolante, capace di un gusto raffinato.

L'apoteosi di questo concetto si ritrova nella settima arte. Chi ha potuto apprezzare *Il pranzo di Babette* sa che il vino allevia l'umore dei commensali e la protagonista è in grado di preparare manicaretti capaci di cambiare il loro atteggiamento quasi ascetico, introverso. Il cibo, il convivio fa ritrovare la pace all'intera comunità.

Ma forse la pellicola più celebre sul tema rimane *La grande abbuffata* che già nel nome tradisce la trama. Grottesca, peraltro, poiché l'obiettivo dei quattro protagonisti è mangiare fino a (letteralmente) scoppiare. Tema centrale in questo caso è la decadenza della società dei consumi, rappresentata attraverso il cibo. Le mangiate collettive, insomma, comunicano oltre il loro significato materiale. Eppure esistono anche grandi mangiatori

che sono entrati nella storia non solo per il loro status sociale, ma anche per la proverbiale golosità. Come Caterina de' Medici, golosa di carciofi, cibreo e lingua di vitello in dolceforte, salsa preparata con miele, aceto, uvetta, noci e biscotti tritati. Il sapore agrodolce era molto amato anche da Klemens von Metternich, cancelliere dell'impero austriaco dal 1821 al 1848: ancora oggi un piatto guarnito alla Metternich indica una pietanza accompagnata dalla purea di castagne sovrastata da cavoli rossi brasati. Pare inoltre che lo stratega fosse un grande divoratore di cioccolato.

Ghiottone solitario e amante delle occasioni conviviali era Gioacchino Rossini, al quale diede grande fama culinaria l'amicizia con il cuoco Antonin Carême, che dedicò al musicista pesarese i pasticcini Figaro (in onore all'opera rossiniana) e i tournedos alla Rossini, insaporiti con fegato grasso e tartufo su crostoni di pane fritti nel burro.

La ricetta 349 del *Manuale* artusiano riferisce di un famoso mangiatore romagnolo che da solo avrebbe mangiato il pasticcio di maccheroni preparato per dodici persone. A queste leggende ha attinto anche Federico Fellini per alcuni suoi personaggi. Anche la pittura ha contribuito a fare conoscere le grandi abbuffate come desiderio popolare. Il rito della scorpacciata collettiva viene ripreso nel celebre *Il Paese di Cuccagna* di Pieter Bruegel dove in primo piano c'è un uovo alla coque, con tanto di posata, che accorre sollecito verso tre personaggi sdraiati sotto un albero sul quale è visibile una mensa imbandita con uova, conigli arrosto e altre leccornie. È certo che anche Pablo Picasso fosse ben predisposto nei confronti dei convivii. Dalla lisca di sogliola in ceramica nata dal suo piatto preferito, la sogliola alla mugnaia, trasse un'accattivante ceramica e nel *Sueño y mentira de Franco* con la rappresentazione di granchi, merluzzi e aguglie c'è tutta un'arte rivelatrice del suo amore per il cibo. Insomma, uomini. E devoti al peccato di gola.

*Riccardo Lagorio,
giornalista ed esperto di enogastronomia*



PICI CON LE BRICIOLE
pag. 82





Vassoio Zara
Home, posate e
macinapepe
Etsy. Indirizzi a
pagina 122

Piatti Tognana, caraffe
Di Mano in Mano,
tessuto Silva. Indirizzi
a pagina 122

PASTICCIO DI MACCHERONI

pag. 78





Il ritorno della panarda

UNO DEI BANCHETTI PIÙ CARATTERISTICI PRENDE IL NOME DI PANARDA E AVVIENE IN ABRUZZO.

QUI, COME ALTROVE, L'ALIMENTAZIONE DELLA POPOLAZIONE, FINO AI PRIMI DEL NOVECENTO, CONSISTEVA IN LEGUMI, VERDURE E CEREALI.

MA C'ERA UN GIORNO DELL'ANNO, IL 17 GENNAIO, DEDICATO A SANT'ANTONIO ABATE, IN CUI SI CELEBRAVA UN PANTAGRUELICO CONVITO. IN QUESTA FESTIVITÀ LE FAMIGLIE PIÙ FACOLTOSE OFFRIVANO UN BANCHETTO AL CETO PIÙ POVERO, METTENDO A DISPOSIZIONE

UN'ENORME QUANTITÀ DI CIBI CONSIDERATI RARI E PREZIOSI. DOPO ANNI DI OBLIO, NEL 1994 L'ISTITUTO ALBERGHIERO DI VILLA SANTA MARIA HA RIPROPOSTO LA PANARDA A SCOPO DIDATTICO E CULTURALE. INIZIA CON IL VIA DEL BANDITORE DI MENSA, CHE HA IL COMPITO DI CONTROLLARE CHE NESSUNO SI ALZI DAL PROPRIO POSTO E CONSUMI TUTTE LE PORTATE, CHE DI SOLITO SONO 50. SI PARTE CON GLI ANTIPASTI DI MARE, DI LEGUMI E CON SALUMI. DOPO I QUATTRO PRIMI E I SEI SECONDI, INIZIANO LE PORTATE DI FORMAGGIO E UNA DECINA DI DOLCI. L'ULTIMA PANARDA IN ORDINE DI TEMPO, ALLA QUALE ERAVAMO PRESENTI, È STATA CELEBRATA IL 25 NOVEMBRE 2021 PRESSO IL RISTORANTE LA CASA DEL GELSO DI CITTÀ SANT'ANGELO (PE).

PEPERONI E UOVA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 5 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
150 CAL/PORZIONE

2 grossi peperoni rossi (500 g) – 6 uova – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pane casereccio per accompagnare

1 Lavate i peperoni e tagliateli a pezzi non troppo grandi, eliminando semi e picciolo. Scaldate 4 cucchiaini d'olio in una padella di ferro o antiaderente, unite l'aglio vestito, i peperoni, salate e cuocete per 20 minuti circa, mescolando spesso.

2 Sgusciate le uova al centro della padella, strapazzatele con una forchetta e lasciatele addensare. Al termine salate e servite con fette di pane casereccio abbrustolito.

Peperoni e uova è una delle 50 portate servite in occasione della panarda abruzzese.

PASTICCIO DI MACCHERONI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 45 MINUTI
760 CAL/PORZIONE

per la pasta frolla 400 g di farina – 80 g di burro – 100 g di zucchero – 2 uova – 1 tuorlo – sale
per il ripieno 400 g di ziti – 80 g di burro – 1 cipolla – 1 costa di sedano – 1/2 carota – 1 bicchierino di vino bianco – 400 g di fegatini e ventrigli di pollo – 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro – 100 g di grana padano Dop grattugiato – 300 g di besciamella – 1 uovo – olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 Impastate la farina con il sale, lo zucchero e il burro, fino a renderla sabbiosa; aggiungete le uova, incorporatele rapidamente e formate 2 panetti, uno grande il doppio dell'altro. Avvolgeteli in pellicola e lasciateli riposare in frigo alcune ore, anche tutta la notte.

2 Pulite e tritate grossolanamente i fegatini e i ventrigli. Preparate un trito con la cipolla, la mezza carota e il sedano e soffriggetelo nel burro con un filo d'olio. Dopo 15 minuti, salate, unite la carne e fatela rosolare nel soffritto finché diventa opaca; sfumate con il vino, aggiungete il concentrato di pomodoro stemperato in 1 tazza di acqua tiepida, salate, pepate e cuocete per 30 minuti.

3 Spezzate gli ziti, lessateli in acqua bollente salata e scolateli a metà cottura. Conditeli con la besciamella.

4 Riprendete la pasta e stendetela in 2 sfoglie. Con la prima foderate uno stampo dal fondo amovibile di 24 cm di diametro, riempitelo a strati con la pasta, il ragù preparato e il grana grattugiato. Terminare formando una cupola e spolverizzate con il grana. Coprite con la seconda sfoglia e sigillate i bordi di pasta con un velo di uovo sbattuto. Decorate la superficie del pasticcio a piacere, fate un camino al centro e spennellatela con l'uovo sbattuto rimasto e cuocete nel forno già caldo a 180° per 50 minuti circa.

Il pasticcio è descritto dal gastronomo Pellegrino Artusi nel suo celebre ricettario.

MAIALE CIFFE CIAFFE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 2 ORE
700 CAL/PORZIONE

400 g di pancetta di maiale con la cotenna – 250 g di capocollo – 500 g di puntine – 350 g di guanciale – 6 spicchi di aglio – 2 rametti di rosmarino – qualche foglia d'alloro – 1 bicchiere di vino bianco – 4 peperoni cruschi – 1 peperoncino piccante – olio extravergine d'oliva – sale

1 Riducete a pezzetti i diversi tagli di maiale. In un'ampia padella adatta anche al forno scaldate qualche cucchiaino d'olio e fatevi rosolare gli spicchi d'aglio vestiti. Unite i pezzetti di carne e lasciate che prendano colore su tutti i lati. Salate e sfumate con il vino.

2 Profumate con il rosmarino, l'alloro, il peperoncino e cuocete per 1 ora e 30 minuti a pentola semi coperta, versando poca acqua calda quando necessario. Quando la carne è tenera, aggiungete i peperoni cruschi spezzettati e trasferite nel forno già caldo a 180° per 20 minuti.

Un altro rustico piatto abruzzese, preparato in occasione della panarda.

MAIALE CIFFE CIAFFE



Tegame Nuova Coli,
bicchieri e caraffa
Casa. Indirizzi a
pagina 122

In questa pagina, piatti
Veronica Home, tessuti
Asnaghi. A destra, piatto
Casa, tovagliolo e
decanter Etsy. Indirizzi a
pagina 122



BAVARESE DI TETTE

pag. 82



Scorpiacchiate d'Italia

ESAGERARE. SPINGERSI MOLTO OLTRE IL CONFINE DELLA SAZIETÀ, POSSIBILMENTE NEL MINORE TEMPO POSSIBILE, È TUTTO CIÒ CHE VIENE RICHIESTO NELLE GARE DI CIBO. AMATE SOPRATTUTTO NEGLI STATI UNITI E IN GRAN BRETAGNA, DOVE ESISTONO COMPETIZIONI PER CHI MANGIA PIÙ IN FRETTA PANINI, BISTECHE O CIPOLLE, DA NOI STENTANO A PRENDERE PIEDE. A RECCO, IN LIGURIA, 10 CONCORRENTI GAREGGIANO CONTRO UN ESEMPLARE DI 1 KG DELLA NOTA FOCACCIA, DA CONSUMARE ALLA MASSIMA VELOCITÀ. MIGLIOR RISULTATO DA BATTERE: 4 MINUTI E 19 SECONDI. NEL VERONESE LA GARA È TRA I MANGIATORI DI GNOCCHI. IL PRIMATO È IN QUESTO CASO DI 1 KG DI GNOCCHI INGURGITATI IN 1 MINUTO E 23 SECONDI. A DIAMANTE, IN CALABRIA, SI PREMIA CHI INVECE RIESCE A MANGIARE PIÙ PEPERONCINO, SERVITO IN PORZIONI DI 50 G A PIATTO. È IMBATTUTO IL RECORD DEL 2017: IL VINCITORE SE NE È PAPPATO 1 KG.

SAVARIN DI BABETTE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

250 g di farina – 180 g di burro + quello per lo stampo – 4 uova – 10 g di lievito di birra fresco – 1 cucchiaino di zucchero – sale – 0,5 dl di latte per lo sciroppo 500 g di zucchero – la scorza di 1 limone e di 1 arancia non trattati – 50 ml di rum per guarnire frutta fresca a piacere (ananas, albicocche, pesche, mirtilli, fichi)

1 Intiepidite il latte e stemperatevi il lievito di birra sbriciolato e lo zucchero. Versate la farina nella planetaria, mettete il mix di lievito al centro, unite le uova e impastate con la frusta a foglia per qualche minuto. Sciogliete il burro in una casseruola, versatelo a filo sopra l'impasto con l'apparecchio in funzione fino a incorporarlo completamente e unite 1 cucchiaino di sale. Lavorate per altri 5-10 minuti con il gancio.

2 Ungete di burro uno stampo da savarin, distribuite l'impasto sul fondo, coprite con pellicola e lasciate lievitare finché la pasta raggiunge il bordo dello stampo (2-3 ore). Togliete la pellicola e infornate a 180° per 30 minuti circa.

3 Portate a ebollizione 1 litro d'acqua con lo zucchero e le scorze di limone e arancia. Quando lo zucchero è completamente sciolto togliete dal fuoco, filtrate e aggiungete il rum. Sformate il savarin ancora caldo sopra una gratella e bagnatelo ripetutamente con lo sciroppo caldo, aiutandovi con un mestolino, e lasciate raffreddare. Guarnite con la frutta pulita e tagliata a fettine.

Ispirata al savarin Lucullus, dal film Il pranzo di Babette.

BAVARESE DI TETTE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 380 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

5 dl di latte – 1 limone non trattato – 350 g di fragole + quelle per la decorazione – 300 g di zucchero – 10 tuorli – 40 g di gelatina – 2,5 dl di panna fresca

1 Portate a ebollizione il latte con una striscia della scorza del limone e spegnete e filtrate. Ammorbidite la gelatina in acqua fredda. Mescolate i tuorli e 250 g di zucchero in una ciotola ampia, aiutandovi con un cucchiaino o una frusta; unite il latte, poco alla volta, mescolando costantemente.

2 Trasferite il mix in una casseruola e cuocete

a fiamma bassa, mescolando, finché la crema inizierà ad addensarsi, velando il dorso del cucchiaino. Spegnete, aggiungete la gelatina scolata e strizzata e mescolate finché si sarà sciolta completamente.

3 Nel frattempo lavate le fragole, eliminate i piccioli e frullatele con lo zucchero rimasto. Incorporate la purea di fragole alla crema, mescolando delicatamente. Montate la panna e tenetene da parte qualche cucchiaino. Aggiungete 1 mestolo di crema bavarese alla panna montata restante, mescolando con una spatola flessibile, e incorporate il resto della crema, poca alla volta. Quindi, versatela in uno stampo inumidito e ponete in freezer. Dopo 30 minuti trasferite la bavarese in frigorifero per 3-4 ore.

4 Immergete lo stampo per qualche istante in acqua calda e sformate il dolce su un piatto di portata. Guarnite con la panna montata tenuta da parte fatta passare attraverso una tasca da pasticciere e completate con mezza fragole. Tenete in frigorifero fino al momento di servire.

L'ironico dolce preparato da Ugo Tognazzi nel film La grande abbuffata.

PICI CON LE BRICIOLE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

500 g di farina – 2-3 fette di pane raffermo – 2 spicchi di aglio – pecorino stagionato – farina di mais fine – olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 Versate 450 g di farina in una ciotola, fate una fontana e versatevi al centro 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di olio e 2,7 dl di acqua tiepida. Impastate fino ad avere un composto omogeneo e liscio, cospargendo ogni tanto il piano di lavoro con la farina rimasta. Coprite il panetto ottenuto con una ciotola rovesciata e lasciate riposare per 30 minuti.

2 Dividete il panetto in 6 porzioni, stendete la prima in una sfoglia di 1/2 cm di spessore e tagliatela a striscioline. Prendetene una fra le mani: con la sinistra tenete sollevata un'estremità, tirandola leggermente, con la mano destra fate rotolare la striscia sotto il palmo per formare il piccio. Continuate nello stesso modo con le porzioni di impasto rimaste e, man mano che i picci sono pronti, cospargeteli con la farina di mais.

3 Lessate i picci in acqua bollente salata. Pestate le fette di pane fino a ridurle in briciole, tostatele in padella con l'aglio vestito e mezzo bicchiere di olio. Unite i picci appena scolati, mescolate e servite con pecorino grattugiato e pepe a piacere. *Piatto immancabile a Siena nei giorni del Palio e a Ferragosto.*

BARBARA CALEGARI,
BUDRIO, BOLOGNA

"SPECIALISTA"

ZUCCHINA CHIARA DI BOLOGNA



Marchio collettivo a tutela della tipica Zucchini Chiara di Bologna



**QUESTO L'HO
FATTO IO**

Agribologna 
la qualità in persona

melanzane CON LA CIOCCOLATA



NATA IN CONVENTO, LA "STRANA COPPIA"
È UNA PREPARAZIONE STORICA DELLA
COSTIERA AMALFITANA, DOVE VIENE
PREPARATA PER IL GIORNO DI FERRAGOSTO

di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni,
foto di Laura Spinelli, scelta del liquore di Sandro Sangiorgi



L'abbinamento può sembrare un azzardo nato dalla fantasia di un pastry chef contemporaneo. Invece si tratta di una ricetta antica che risale alle cucine conventuali, vere fucine di alta pasticceria. La *mulignana* (melanzana) con la cioccolata è un dolce tipico della Costiera amalfitana, culla di tradizioni gastronomiche con pochi rivali. Si può considerare come una sorta di versione dolce della parmigiana, dove il connubio in questo caso è con la crema di cioccolato che prende il posto della salsa di pomodoro e con i canditi al posto della mozzarella.

In più c'è l'aroma del Concerto, liquore meno noto ma più antico del limoncello, denso e speziato (è fatto con erbe, liquirizia, finocchietto, chiodi di garofano, noce moscata, stella alpina e mentuccia, con l'aggiunta di orzo e caffè), un'armonia di sapori, come suggerisce il nome, ideata, anche in questo caso, dalle religiose del regio conservatorio di Pucara, nel comune di Tramonti. Già, perché anche se mancano fonti certe, è assodato che è proprio in un monastero della Costiera che si è osato l'abbinamento tra il "pecaminoso" cioccolato e il *malum insanum* (frutto insalubre), come veniva chiamata la melanzana nel Medioevo perché considerata tossica.

C'è chi dice che siano stati i francescani di Atrani a ricoprire le melanzane fritte con una salsa dolce e liquorosa, poi sostituita dal cioccolato. Mentre Ezio Falcone, grande studioso ed esperto della cultura gastronomica amalfitana, attribuisce le origini del dolce al monastero di Polvica, a Tramonti. E spiegava pure che le due frittiture successive delle fette di melanzana rivelano un chiaro rapporto con la cucina medievale, che prevedeva la doppia cottura dei cibi per questioni igieniche. Spiegava poi che la presenza del cioccolato e dei canditi di arancia e cedro – di influenza arabo-sicula – erano frutto degli intensi rapporti commerciali

di Amalfi, a quel tempo gloriosa Repubblica marinara.

Le storiche melanzane con la cioccolata tradizionalmente sono un must per il giorno di Ferragosto in tutte le località della Costiera amalfitana e in particolare a Maiori, dove i festeggiamenti per la Beata Vergine Maria, patrona del borgo, si preparano con un mese di anticipo. Ma il dolce è diffuso anche nella penisola sorrentina e ormai viene preparato tutto l'anno.

Trattandosi di una ricetta antica e non codificata, le versioni tramandate da un paese all'altro, e addirittura di famiglia in famiglia, differiscono negli ingredienti e nella preparazione, senza contare le rivisitazioni eccellenti di talentuosi pasticciere e chef stellati.



BERE GIUSTO

LA STRAORDINARIA BELLEZZA E COMPLESSITÀ DI QUESTO DESSERT NON PERMETTONO L'ACOSTAMENTO AL VINO. E DICIAMO PURTROPPO, DAL MOMENTO CHE SAREBBE STATO BELLO SFIDARE SIA LA CLASSICA STRATIFICAZIONE, SEGRETO DI DIVERSE SPECIALITÀ DELLA PASTICCERIA, SIA LA CARNALE FUSIONE TRA MELANZANE E CIOCCOLATO. IL NODO È IL SOVRAPPORSO DI DOLCEZZE CHE RENDONO LA NOSTRA SALIVAZIONE MOLTO DENSA, SULLA QUALE ANCHE UN VINO FORTIFICATO E LIQUOROSO RIMANE AVVILUPPATO NELLA PRIMA PARTE DELLA LINGUA E NON ARRIVA A CUSTODIRE LA PERSISTENZA NÉ LA PROFONDITÀ DEL CIBO. DUNQUE MEGLIO UN LIQUORE, IN QUESTO CASO UN INFUSO DI ALLORO CHE CON LA RICETTA CONDIVIDE LA TERRITORIALITÀ. IL LIQUORE COMINCIA CON L'ASSECONDARE LA DOLCEZZA DEL PIATTO, AZIONE FONDAMENTALE PER APPREZZARNE INTERAMENTE L'IMPATTO MORBIDO E AVVOLGENTE, POI SI PRENDE LA LIBERTÀ DI SUPERARE L'IMPASTATA SENSAZIONALE INIZIALE IN VIRTÙ DI UNA GRADAZIONE ALCOLICA CHE DI SOLITO SI TROVA TRA I 25 E I 30 GRADI. MA C'È DI PIÙ: L'AMARO FINALE, CHE CONTRIBUISCE A FAR TORNARE IL DESIDERIO DI DOLCEZZA.

INTERVISTA



Figlio d'arte

ANTONIO DIPINO È LO CHEF PATRON DELLA CARAVELLA DI AMALFI, ICONA GASTRONOMICA DELLA COSTIERA (RISTORANTE LA CARAVELLA, IT). APERTA DAI GENITORI NEL 1959, FU IL PRIMO RISTORANTE DEL SUD A CONQUISTARE LA STELLA MICHELIN, MANTENUTA PER TRE ANNI: ANTONIO DIPINO LA RICONQUISTÒ NEGLI ANNI '90. LA CARTA DEI DOLCI È UN INNO ALLA STORIA: IL "SOLE NEL PIATTO" È UN SOUFFLÉ AL LIMONE DEDICATO A SALVATORE QUASIMODO, HABITUÉ DEL RISTORANTE, CHE NE SUGGERÌ IL NOME A DIPINO PADRE.

CI RACCONTI DELLE SUE MELANZANE AL CIOCCOLATO SONO RISALITO ALLA RICETTA MEDIEVALE CON L'AMICO EZIO FALCONE, GRANDE STORICO DELLA GASTRONOMIA AMALFITANA, E NE HO MANTENUTO TUTTI GLI INGREDIENTI, CON QUALCHE RIVISITAZIONE PER FAR EMERGERE IL GUSTO DELLA MELANZANA. AD ESEMPIO, INVECE DI METTERE LE FETTE FRITTE IN AMMOLLO NEL LIQUORE CONCERTO, COME PREVISTO DAI MONACI, LE ACCOMPAGNO CON UN GELATO FATTO CON LO STESSO LIQUORE. E ANCORA, INVECE DI ALTERNARLE A STRATI CON IL CIOCCOLATO, CHE NE COPRIREBBE IL GUSTO, PREFERISCO FARCIRE LE FETTE CON CREMA AL LIMONE, SCORZETTE E PINOLI, ARROTARLE A INVOLINO E COSPARGERLE CON LA SALSINA AL CIOCCOLATO.

LA SCELTA DELLA MELANZANA È IMPORTANTE? SÌ, LE SCELGO FRESCHISSIME E NON ELIMINO LA BUCCIA, A MIO AVVISO LA PARTE PIÙ SAPORITA, E LE METTO SEMPRE IN SALAMOIA PER ELIMINARE L'ACQUA DI VEGETAZIONE. PRIMA DI FRIGGERLE LE PASSO NELLA FARINA E NEL SOLO ALBUME PER UN RISULTATO PIÙ LEGGERO E MENO INVASIVO.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ TRADIZIONALI

LA CARAVELLA DAL 1959

Via Matteo Camera 12, Amalfi (Sa), tel. 089871029
È IL REGNO DELLO CHEF ANTONIO DIPINO. APERTO NEL 1959 E OSPITATO IN UN ANTICO PALAZZO NOBILIARE DEL 1100, OGGI È UN RISTORANTE-MUSEO CHE ESPONE UNA VASTA COLLEZIONE DELLE FAMOSE CERAMICHE LOCALI, DALL'OTTOCENTO A OGGI. LA CUCINA, DI SOLIDA TRADIZIONE, PROPONE PIATTI STORICI COME GLI SCIALATIELLI, NATI QUI NEGLI ANNI SETTANTA E PROPOSTI CON SUGHI DI STAGIONE (COME PESCE AZZURRO O VERDURE DELL'ORTO) O I TAGLIOLINI AL LIMONE DI AMALFI, OLTRE ALLE RICETTE ELABORATE DA ANTONIO DIPINO, COME LA TARTARE DI SPADA GRIGLIATA SU FOGLIE DI LIMONE D'AMALFI CON SALSA ALLE MANDORLE. AMPIA LA SCELTA DEI DESSERT, DALLA MELANZANA AL CIOCCOLATO AL SOUFFLÉ AL LIMONE DI AMALFI.

PASTICCERIA SAL DE RISO

Piazza Cantilena 28, Minori (Sa), tel. 089853618
NEL LOCALE DI UNO DEI PIÙ AFFERMATI PASTICCIERI D'ITALIA SI ASSAGGIANO LE SUE FAMOSE CREAZIONI, COME LA TORTA RICOTTA E PERE E LA DELIZIA AL LIMONE, OLTRE A SPECIALITÀ DOLCI CAMPANE: DALLE TIPICHE SFOGLIATELLE ALLA CAPRESE, FINO ALLA MILLEFOGLIE DI MELANZANE AL CIOCCOLATO, ANCHE MONOPORZIONE.

PASTICCERIA NAPOLI

Corso Regina 64, Maiori (Sa), tel. 089853182
APERTA FIN DAGLI ANNI '90, È LA PASTICCERIA DELLA FAMIGLIA NAPOLI, CHE OFFRE LE TRADIZIONALI SPECIALITÀ DOLCI DELLA COSTIERA, A BASE DI INGREDIENTI DI QUALITÀ: ECCELLENTI BABÀ, SFOGLIATELLE, PASTICCIOTTI, CANNOLI, CASSATINE, ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE, FINO ALLE MELANZANE CON LA CIOCCOLATA.



MELANZANE CON LA CIOCCOLATA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI

600 g di melanzane lunghe – 5 uova – farina – zucchero – cannella in polvere – sale – olio di semi di arachidi – mandorle in granella o a filetti – frutta candita (o uvetta)
per la salsa di cioccolato 250 ml. di latte – 300 g di cioccolato fondente – 100 g di cacao amaro in polvere – 90 g di zucchero – 4 tuorli – 1 bicchierino di liquore Concerto (o Strega)

- 1** Sbucciate le melanzane e tagliatele nel senso della lunghezza a fette larghe, non troppo sottili, ma neppure troppo spesse.
- 2** Friggetele in abbondante olio senza farle scurire e scolatele su carta da cucina.
- 3** Quando si saranno raffreddate, passatele nella farina, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale e frigatele di nuovo, sgocciolandole su carta da cucina. Lasciate intiepidire.
- 4** Passate le fette in una miscela di zucchero e cannella in polvere.
- 5** Preparate la salsa di cioccolato: scaldare il latte con lo zucchero fino al limite dell'ebollizione; versatelo in una ciotola con il cioccolato a scaglie, mescolate fino a quando si sarà sciolto e amalgamatevi il cacao setacciato. Lasciate intiepidire, poi incorporate i tuorli, uno alla volta, e unite il liquore. Dovrete ottenere una salsa abbondante, né troppo liquida né troppo densa.
- 6** Immergete le fette di melanzana, una ad una, nella salsa di cioccolato preparata.
- 7** Disponetele a strati su un piatto da portata, cospargendo ciascuno strato con canditi a dadini minuscoli (o uvetta), granella di mandorle e la salsa rimasta. Lasciate raffreddare in frigo.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Mila - My High Protein Yogurt

Mila - Latte Montagna Alto Adige presenta il nuovo Yogurt Proteico: il Mila My High Protein Yogurt, una ricca fonte di proteine con un'irresistibile gusto pieno e delizioso. Prodotto con 100% latte dell'Alto Adige, è privo di grassi e lattosio e prodotto senza edulcoranti. Ogni vasetto è ricco di proteine: 18g per la referenza bianco e 16g per le referenze vaniglia e cioccolato. Lo yogurt proteico di Mila è la scelta perfetta per tutti gli appassionati di sport e fitness e per chi vuole avere un apporto di proteine maggiore nella propria dieta.

Disponibile in tre gusti golosi:
Naturale, Vaniglia, Cioccolato



Brimi - Mozzarella Armonia

Armonia come un perfetto equilibrio tra il benessere e una corretta alimentazione. La mozzarella Armonia di Brimi è buona, tenera, succosa ma soprattutto equilibrata nella sua composizione. La nuova mozzarella Armonia è un prodotto pensato per chi vuole restare in forma senza rinunciare al gusto e per le persone attive e sportive. Perfetta gustata al naturale in piatti freddi o tagliata a cubetti in insalata, per godersi il piacere di un'ottima mozzarella senza sensi di colpa. Come tutte le referenze della gamma Brimi, anche la mozzarella Armonia è realizzata con il purissimo latte 100% dell'Alto Adige senza OGM.



Koch - Strudel di Mele

Grazie a Koch è possibile assaporare lo Strudel direttamente a casa propria! Fragrante, sano e buonissimo, lo Strudel di mele è il dolce tipico dell'Alto Adige che racchiude nel dolce abbraccio della pasta sfoglia un ripieno di mela, cannella e uvetta. Koch lo propone proprio come da tradizione seguendo la ricetta tradizionale, senza l'aggiunta di additivi e conservanti e utilizzando solo ingredienti del territorio, come le mele dell'Alto Adige. È sufficiente informare il prodotto ancora surgelato, cuocerlo su una teglia per circa 35-40 minuti nel forno di casa, cospargerlo di zucchero a velo e a piacere aggiungere una spruzzata di cannella.



Cristal Dinamic - Contenitori per Cucina Fresco

Conservare, congelare e scaldare gli alimenti grazie ad un unico prodotto? Con i nuovi contenitori Cristal Fresco di Dinamic Italia è semplicissimo! I contenitori Cristal Fresco di Dinamic Italia ottimizzano i tempi in cucina, permettendo infatti di conservare cibi in frigorifero, congelare pietanze in freezer e riscaldarle in microonde mantenendo inalterata la qualità degli alimenti contenuti. Grazie alla resistenza termica possono essere utilizzati con temperature comprese tra -20°C e 120°C. I contenitori Cristal sono molto resistenti, non si rompono, non perdono e non si deformano, sono lavabili, anche in lavastoviglie e riutilizzabili.



Sagra - Oli di Semi

Sagra è il partner ideale per realizzare ogni giorno in cucina una grande varietà di ricette: da quelle più leggere a quelle più golose, dalla conservazione sott'olio, all'utilizzo a crudo per condire, dalla frittura fino alle preparazioni di emulsioni e mousses. La gamma oli di semi Sagra, presente sul mercato con il formato da 1lt e da 2lt, è composta da bottiglie in r-PET realizzate con il 50% di plastica riciclata: un passo importante per Salov per ridurre il proprio impatto ambientale. Pensata per rispondere a ogni esigenza e soddisfare ogni sfizio di chi si trova in cucina, la linea è composta da sei differenti oli di semi.



Biscopan - Grissini Bio

Gustosissimi e perfetti in ogni momento della giornata: sono i Grissini bio della linea Pan Rustico di Biscopan!

Olio di girasole, miscela di farine pregiate e malto d'orzo sono gli ingredienti di prima qualità rigorosamente biologici, ai quali si aggiungono semi di girasole, lino e sesamo. L'aggiunta dei semi regala delle notevoli proprietà benefiche ai grissini. I semi di girasole sono ricchi di vitamine ferro e magnesio; i semi di lino contengono omega3, fibre e ferro e hanno proprietà emollienti e protettive; i semi di sesamo infine sono conosciuti per l'alto contenuto di minerali.



Italian Green Bakery - Merendine

Leggere, senza latte e senza uova, ma buone e golose allo stesso tempo: sono le nuove proposte della linea Italian Green Bakery di Fraccaro Spumadoro. Per chi segue un'alimentazione plant based o senza lattosio questi prodotti stupiscono grazie al loro sapore sfizioso pur essendo preparati con ingredienti vegetali. La linea Italian Green Bakery di Fraccaro Spumadoro comprende brioche, cornetti e rotelle e vengono realizzati con materie prime rigorosamente di origine vegetale e non prevedono l'utilizzo di latte, uova e burro. Merende allegre, colorate e moderne che vengono lievitate naturalmente e risultano quindi naturalmente soffici e dall'aroma avvolgente.



Latteria Merano - Frozen Yogurt

Goloso come un gelato ma cremoso e nutriente come uno yogurt: questo è il Frozen Yogurt! Latteria Sociale Merano presenta il Frozen Yogurt in una nuova veste grafica, più colorata e accattivante, ora anche nel nuovo gusto Cioccolato! Ultimo arrivato nella famiglia dei barattoli da 250g il Frozen Yogurt al Cioccolato è una coccola golosa alla quale non si può rinunciare. Realizzato con latte e yogurt 100% Alto Adige, con fermenti lattici vivi e attivi, e meno grassi rispetto ai comuni gelati al cioccolato. Conquista con il gusto intenso del cioccolato abbinato a tutta la bontà dello yogurt ed è inoltre senza lattosio e senza glutine.



Recla - Würstel Meraner

Recla consiglia il Meraner, il tipico würstel dell'Alto Adige. Ha una forma sottile ed allungata con una grana grossa e visibile. Si riconosce al primo morso, per la sapidità e per l'aroma data da una leggera affumicatura. I würstel Meraner di Recla sono veloci da preparare, appetitosi alla griglia, buoni in padella o bolliti, come sfizioso ingrediente di una pasta fredda o di un'insalata. Recla usa esclusivamente carne di coscia di puro suino selezionata con cura dai mastri macellai, lavorata secondo la ricetta originale di famiglia e arricchita con spezie e aromi, leggermente affumicata. Senza polifosfati e glutammati aggiunti. Senza glutine e lattosio.



I TAGLI DEL



GUIDA DEDICATA ANCHE AI PIÙ ESPERTI PER TRATTARE CON SAPIENZA OGNI TAGLIO ED ESALTARNE LE QUALITÀ. VALORE AGGIUNTO, I CONSIGLI MAGISTRALI DI UN MACELLAIO PADRONE DI TECNICA ED ESPERIENZA

a cura di Enza Dalessandri, testo di Daniela Falsitta, ricette di Stefano Grandi,
foto di Felice Scoccimarro, styling Alkèmia

Manzo

TERZA PUNTATA Cuberoll

In questa foto il cuberoll intero. Si tratta di un taglio ricavato dalla lombata del bovino e, più precisamente, dal cosiddetto 5 coste, perfettamente disossato e rifilato esternamente.

Ancora pochi conoscono il nome di questo taglio utilizzato nella moderna macelleria, ma il cuberoll è sicuramente destinato al successo. E ciò presso ogni categoria di patiti della carne: da chi la cucina in casa a chi la ordina al ristorante fino ai sempre più numerosi specialisti del barbecue. Di cosa si tratta quindi? Il cuberoll si ricava dalla parte anteriore della lombata, il 5 coste, la stessa che può dare le migliori costate. Potremmo anche definirlo l'alter ego del tomahawk, altro termine della macelleria moderna, visto che pur trattandosi della stessa sezione del bovino, l'uno si adorna della vertebra nella sua interezza, l'altro punta all'esaltazione della squisitissima polpa.

segue >





In questa sequenza, il macellaio Francesco Beghin, dell'Antica Macelleria Beghin di Teolo (Padova), mostra come ricavare il cuberoll dalla lombata di Aberdeen Angus, una tra le razze più vocate a questa lavorazione, meno nota in Italia che nei Paesi anglosassoni. Una volta disossato e ripulito, se si vuole utilizzare il cuberoll per preparare un arrosto, lo si lascia intero e lo si lega.



Il cuberoll infatti è perfettamente privo di ossi. Alla vista si presenta con un grosso cilindro di carne del peso di circa 3 o 4 kg, ben rifilato all'esterno. Ma ciò su cui bisogna indirizzare maggiormente la nostra attenzione di aspiranti esperti è la quantità di grasso infiltrato nella sua polpa, visibile sia sotto forma di sottili venature bianche, sia di un grosso "occhio" centrale. Tale livello di marezzatura è ciò che ne fa uno dei tagli più nobili dell'intero bovino, probabilmente secondo soltanto al filetto.

Assai ben distribuito, questo grasso si scioglie rapidamente durante la cottura, ammorbidendo e dando sapore alla polpa. Anche la carne d'altronde è della tipologia più tenera: i muscoli che compongono il cuberoll infatti sono il dorsale e lo spinale (oltre ad alcuni minori): entrambi non vengono sottoposti a un eccessivo lavoro o carico dell'animale e quindi si mantengono più morbidi. Il tessuto connettivo che riveste muscoli e fibre, infatti, non ha modo di ispessirsi quando il bovino è in vita e, una volta a contatto con il calore, si riduce ulteriormente per essere infine facilmente masticato. Con il risultato di una carne che pare sciogliersi in bocca.

Razze e cotture ideali

Per tutte queste ragioni due dati appaiono evidenti: il primo è che le razze bovine più vocate a ottenere un favoloso cuberoll siano quelle come l'Angus (che non a caso è apprezzatissimo nelle steak house) o la Scottona polacca, perché tendenzialmente hanno una buona percentuale di grasso e sono ben marezzate; razze come la Piemontese o la Chianina si prestano invece meglio ad ricette come la tartare o la fiorentina. Il secondo dato riguarda invece il tipo di cottura che gli è congeniale. Essendo tanto tenero e povero di tessuto connettivo, il cuberoll si esalta soprattutto nelle cotture brevi: se scaloppato, le sue bistecche vanno cotte sulla piastra o alla brace; se lasciato in un pezzo unico, pratica altrettanto ideale vista la forma cilindrica, potrebbe dare luogo a un arrosto divino, purché anche in questo caso non si indugi troppo e il cuore resti intorno ai 52°C-54°C, ovvero la temperatura di cottura ideale.

Al forno è regale

Enfatizzare le qualità del cuberoll con la cottura al forno è più semplice che mai. Si potrebbe dire che meno si fa cuocere e migliore sarà il risultato. Per cominciare, se utilizzate questo taglio, non occorrerà assolutamente procedere con bardature di pancetta perché la carne ha già in sé un'ottima percentuale di grasso (intorno al 10%). Anche i condimenti non servono. La cottura inoltre potrà essere davvero breve: 5-10 minuti a temperatura alta (250°C) cui far seguire un'altra mezz'ora a 180°C. Un occhio al termometro e sarà già il momento di sfornare.



IL GRASSO NE AUMENTA LA BONTÀ

IL VALORE DI QUESTO TAGLIO, RICERCATISSIMO DAGLI APPASSIONATI E SECONDO SOLO AL FILETTO, SI POTREBBE DIRE PROPORZIONALE ALLA QUANTITÀ DEL SUO GRASSO (IN GENERE TRA IL 6 E L'11%). QUEST'ULTIMO INFATTI, DURANTE LA COTTURA, SI SCIoglie REGALANDOGLI SUCCOSITÀ E SAPORE. È ADDIRITTURA AUSPICABILE INFATTI CHE IL VOSTRO CUBEROLL PRESENTI UNA VENA DI GRASSO CENTRALE MOLTO SPESSA.



RECUPERARE E DEGLASSARE IL FONDO

DURANTE LA COTTURA, L'ARROSTO DI CUBEROLL RILAScerà MOLTI SUCCHI CHE SAREBBE UN PECCATO NON UTILIZZARE PER UNA DELIZIOSA SALSINA DI ACCOMPAGNAMENTO. UNA VOLTA PRELEVATA LA CARNE, VERSATE QUINDI DUE BICCHIERI DI BRODO NELLA PIROFILA E MESCOLATE BENE PER RECUPERARE TUTTO IL FONDO DI COTTURA. METTETE IL MIX SUL FUOCO E FATE RESTRINGERE PER 10 MINUTI. ALLA FINE REGOLATE DI SALE, UNITE UNA NOCE DI BURRO ED EMULSIONATE CON LA FRUSTA.

LA PIASTRA? È MEGLIO CHE SIA DI GHISA

SE NON POTETE CUOCERE IL VOSTRO CUBEROLL AL BARBECUE, OPTATE PER UNA PIASTRA DI GHISA. AL CONTRARIO DEGLI ALTRI METALLI, QUESTO MATERIALE RICHIEDE TEMPI LUNGI PER SCALDARSI MA PROPRIO PER QUESTO MOTIVO MANTIENE IL CALORE IN MODO PIÙ STABILE. LA TEMPERATURA RAGGIUNTA SI TRASMETTERÀ QUINDI ALLA BISTECCA CON GRANDE EFFICACIA.

UN NOME PARTICOLARE, ANZI DUE

IL NOME CUBEROLL, ASSIMILATO DAL MONDO ANGLOSASSONE, DERIVA DALLA GROSSA VENA DI GRASSO CHE CARATTERIZZA IL TAGLIO E CHE SPESSO HA FORMA CUBICA. DA ESSA PROVIENE ANCHE IL NOME "RIB EYE" (OCCHIO NELLA COSTOLA), CHE IN PRATICA NE È UN SINONIMO ANCHE SE DI SOLITO VIENE USATO NEI MENU DELLE STEAK HOUSE PER LE BISTECHE, NON PER IL TAGLIO INTERO.



LO SPESSORE DELLE FETTE

IL CUBEROLL PUÒ ESSERE DIVISO IN FETTE DI OGNI PESO E SPESSORE. VA DA SÉ CHE LE PIÙ ALTE SI ADDICONO AGLI AMANTI DELLA CARNE AL SANGUE PERCHÉ L'INTERNO RESTERÀ ROSSO, MENTRE LE PIÙ SOTTILI SONO DA RISERVARE A CHI LA PREDILIGE "BEN COTTA". LA TEMPERATURA IDEALE VA COMunque DAI 52°C AI 55°C MISURATI AL CUORE E IL TEMPO NECESSARIO PARTE DAI 4 MINUTI PER LATO.

MARINATO AL WHISKY TORBATO CON SALSA BARBECUE AL WHISKY

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
750 CAL/PORZIONE

800 g di cuberoll

per la marinata 150 ml di whisky torbato - 20 g di zucchero di canna - 1 stecca di cannella - qualche rametto di timo - 2 spicchi d'aglio in camicia - sale - pepe in grani
per la salsa barbecue 250 g di ketchup (o passata di pomodoro) - 80 g di miele - 30 g di sciroppo d'acero - 1 cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 100 ml di aceto di mele - 100 g di zucchero di canna - salsa worcestershire - tabasco - 1 cucchiaino di paprika - 1 peperoncino - olio extravergine d'oliva - whisky torbato - sale - pepe

1 In una ciotola versate tutti gli ingredienti della marinata e mescolate finché lo zucchero si sarà completamente sciolto. Adagiate il cuberoll in un contenitore adatto e irroratelo con la marinata. Trasferite in frigo e lasciate riposare coperto per 2-3 ore in base all'intensità di sapore di whisky che desiderate ottenere.
2 Accendete il barbecue o la griglia e preparate la salsa. Sbucciate la cipolla rossa e l'aglio e tritateli con il peperoncino. Fate sfrigolare il trito in una casseruola con un filo di olio caldo. Aggiungete il ketchup, il miele, lo sciroppo d'acero, l'aceto, lo zucchero, uno spruzzo di worcestershire, uno di tabasco, la paprika, sale, pepe e, quando il composto sarà caldo, versate un po' di whisky facendolo flambare. Lasciate cuocere il tutto a fiamma bassa per circa 20 minuti, unendo un po' d'acqua se necessario. Mescolate la salsa e lasciatela raffreddare.
3 Sgocciolate il cuberoll e cuocetelo 6-8 minuti per lato. Tagliatelo a fette e servitelo con la salsa barbecue al whisky.

Di questo piatto lo chef Stefano Grandi ha realizzato anche la videoricetta. La trovate sul nostro sito al link salepepe.it/cuberoll-al-whisky-torbato-con-salsa-barbecue-al-whisky oppure inquadrando il QR Code qui sotto.





Di questo piatto lo chef Stefano Grandi ha realizzato la videoricetta. La trovate sul nostro sito al link salepepe.it/cuberoll-in-salsa-agrodolce-con-verdure-in-tempura o inquadrando il QR Code qui sopra.



In questa foto, tagliere Made a Mano.
Indirizzi a pagina 122

IN SALSA AGRODOLCE CON VERDURE IN TEMPURA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 50 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

700 g di cuberoll – 50 g di farina – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per la salsa agrodolce 150 g di concentrato di pomodoro – 150 g di zucchero – 100 ml di aceto di mele – 50 g di fecola di patate – 1 peperoncino fresco – 1 cipolla rossa – 1 spicchio d'aglio – 1 foglia d'alloro – sale
per le verdure in tempura 1 ciuffo di di salvia romana – 4 fiori di zucca – 200 g di zucchine – 150 g di carote – 100 g di melanzane – 2 cipollotti – 50 g di funghi orecchioni – 200 g di farina – 300 ml di acqua gassata – 6 cubetti di ghiaccio – 1 litro di olio per friggere – sale

- 1 In una casseruola preparate la salsa mescolando l'aceto, lo zucchero e la cipolla sbucciata e tritata. Unite il concentrato di pomodoro sciolto in 400 ml d'acqua e poi il peperoncino, l'aglio sbucciato e l'alloro. Salate e cuocete per 20 minuti. Filtrate la salsa e unitevi la fecola sciolta in 3 cucchiaini d'acqua. Fate restringere per 10 minuti a fuoco basso.
- 2 Mescolate farina e acqua gassata, poi unite il ghiaccio e riponete in frigo. Mondate le verdure: riducete a julienne grossolana carote, zucchine, funghi e melanzane; tagliate a metà i cipollotti; eliminate il pistillo dei fiori di zucca e sfogliate la salvia. Passatele nella pastella e friggetele in olio caldo. Asciugate su carta da cucina e salate.
- 3 Tagliate il cuberoll a pezzi grossi, infarinateli e fateli sigillare in una padella con un filo d'olio. Salate e pepate. Sfumate con un po' della salsa preparata e fate cuocere per 8 minuti. Adagiateli su un piatto, irrorate con la salsa rimasta e servite con le verdure.

piccola enciclopedia della carne

DRY AGING

È UNA TECNICA DI FROLLATURA "A SECCO" O DI STAGIONATURA RISERVATA ALLE LOMBATE MIGLIORI. I PEZZI PRESCELTI VENGONO POSTI IN CELLE A TEMPERATURA E UMIDITÀ CONTROLLATE PER DUE-TRE SETTIMANE O ANCHE DI PIÙ. NE USCIRANNO ULTERIORMENTE MIGLIORATI SIA SOTTO IL PROFILO DELLA TENEREZZA SIA PER IL GUSTO CHE RISULTERÀ PIÙ ARMONIZZATO ED ESALTATO.

MAREZZATURA

È L'INFILTRAZIONE E DISTRIBUZIONE DEL GRASSO ALL'INTERNO DELLA CARNE. RISULTA BEN VISIBILE NELLA CARNE CRUDA E, IN COTTURA, SCIOGLIENDOSI, CONFERISCE SAPORE ALLA BISTECCA, RENDENDOLA DAVVERO MORBIDA E GUSTOSA. LA MAREZZATURA È PIÙ ACCENTUATA IN ALCUNI BOVINI, IN ALTRI MENO: CIÒ DIPENDE DALLA PREDISPOSIZIONE GENETICA (CIOÈ DALLA RAZZA) MA ANCHE DAL TIPO DI ALIMENTAZIONE CON CUI SONO STATI ALLEVATI. SPESSO SI UTILIZZA ANCHE IL TERMINE "MARMORIZZAZIONE" O SI PARLA DI CARNE "MARMORIZZATA" PROPRIO PERCHÉ IL GIOCO CHE FANNO LE VENATURE BIANCHE SULLA CARNE ROSSA RICORDA LE VENATURE DI ALCUNI MARMI.

BARBECUE

QUESTO TERMINE, SPESSO RITENUTO INGLESE O FRANCESE, HA ORIGINE DAL NOME USATO DAGLI INDIGENI DELLE ISOLE CARAIBICHE PER INDICARE LA COTTURA DELLA CARNE SU GRIGLIE DI LEGNO VERDE CHE, AL CONTEMPO, LA AROMATIZZAVANO. NEGLI ULTIMI ANNI IL BBQ È AL CENTRO DI UN GRANDE INTERESSE, TECNICHE E STRUMENTI SI SONO FATTI PIÙ SOFISTICATI E IL NUMERO DEGLI APPASSIONATI È MOLTO CRESCIUTO, IN ITALIA E IN TUTTO IL MONDO.

made in Italy
CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE



Limone pane

Così vicine così lontane. Appartata e quasi schiva, Procida ha un fascino distante dallo sfavillio di Capri e Ischia, le altre due isole del Golfo di Napoli. Nominata Capitale della Cultura 2022, va assaporata con calma, addentrandosi tra le “straducce solitarie” raccontate da Elsa Morante nell'*Isola di Arturo*, il libro che la scrittrice le dedicò nel 1957. Tra i tesori da scoprire anche i prodotti del territorio, primi fra tutti i limoni; presenza diffusa nelle altre isole e lungo la Costiera Amalfitana, quelli di Procida sono davvero peculiari: l'albedo (la parte bianca interna tra la scorza e la polpa) è così sviluppato e spesso che si può mangiare e per questo vengono chiamati limoni pane (o di pane). Il frutto è grosso, simile a un cedro, ha la scorza sottile e la polpa succosa, con pochissimi semi. I contadini isolani

RARITÀ DI PROCIDA, SI FREGIA DELLA PAT. HA POLPA DOLCE E SUCCOSA E UNA PARTE BIANCA COSÌ SPESSA CHE NEL NOME RICORDA IL PIÙ MORBIDO E SOFFICE TRA GLI ALIMENTI

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

coltivano i limoni secondo la tradizione, in orti e giardini, spesso proteggendoli con coperture sostenute da pali di legno; gli alberi fioriscono più

volte in un anno. A livello familiare, le colture sono presenti sull'isola da secoli; solo agli inizi del '900, però, i procidani incominciarono a commercializzare con successo gli agrumi, che soppiantarono in parte le viti perché più redditizi. Purtroppo negli ultimi 10 anni le coltivazioni si sono ridotte del 50% e le aziende agricole sono ormai poche e di piccole dimensioni. Un'agricoltura “eroica”, che è stata premiata nel 2022 dagli Oscar green di Coldiretti Giovani Impresa Campania con una menzione speciale all'azienda Lubrano Lavadera, che

denominazioni e marchi

La particolarità dei limoni di Procida è attestata da vari riconoscimenti. Sono stati inseriti nell'elenco dei PAT (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) della regione Campania e hanno ottenuto il marchio De. Co. (Denominazione Comunale) per il legame con il territorio. Inoltre fanno parte dell'Arca del Gusto di Slow Food, che raccoglie prodotti, razze e saperi preservati nel tempo dalle comunità locali.

MARMELLATA DI LIMONI

PER 2 VASETTI
DI 350 G L'UNO
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
1500 CAL/VASETTO

**1 kg di limoni pane non
trattati - 750 g di zucchero
semolato fine**

1 Lavate i limoni spazzolando bene la buccia e asciugateli. Tagliateli a fettine sottili, eliminate i semi, riducete le fettine a piccoli pezzi, metteteli in una ciotola, unite lo zucchero, mescolate e coprite con la pellicola. Mettete la ciotola in frigo per una notte.
2 Il mattino seguente versate il composto in un tegame con il fondo spesso e cuocetelo a fuoco basso per circa 20 minuti dall'inizio del bollore. Mescolate spesso per evitare che si addensi troppo. Per ottenere una marmellata più fine, potete frullarla con il mixer a immersione.
3 Trasferite la marmellata nei vasetti sterilizzati, chiudeteli ermeticamente

e metteteli a testa in giù per creare il sottovuoto.
4 Se volete una doppia sterilizzazione, metteteli in una pentola capiente, bloccateli con degli strofinacci, copriteli con acqua fredda (per almeno 4 o 5 cm) e fateli bollire per 30 minuti. Poi spegnete e lasciateli raffreddare nella pentola con l'acqua.

coltiva limoni e produce limoncello, per la salvaguardia della biodiversità del territorio procidano.

Il limone di Procida ha la scorza molto ricca di oli essenziali aromatici, ingrediente perfetto per le infusioni. La polpa succosa è dolce, leggermente acre, deliziosa anche da gustare al naturale (c'è chi la ama anche solo con un po' di zucchero). Il piatto più rappresentativo è l'insalata, preparata con la polpa e l'albedo tagliati a tocchetti e conditi con olio d'oliva, aglio, peperoncino e qualche fogliolina di menta; proposta da molti ristoranti dell'isola, può essere servita come antipasto o come contorno di piatti di pesce. Lo chef stellato Beppe Guida, di Vico Equense, ne ha ideata una variante dedicata a Procida Capitale della Cultura: i limoni sono arricchiti con cipollotti a rondelle e carciofi e serviti su una zuppetta di piselli. Tra le altre specialità isolane, da provare la pasta al pesto di limoni, a base di pinoli, parmigiano, un ciuffo di basilico, olio e aglio; le alici, macerate nel succo di limone e servite con olio, aglio, peperoncino, prezzemolo o menta. C'è poi il capitolo dolci, con le lingue di suocera, sfoglie ripiene di crema al limone, e i babà imbevuti di limoncello; e soprattutto i liquori, vanto dell'isola. Il limoncello di Procida è preparato mettendo le bucce di limone in infusione nell'alcol e aggiungendo poi uno sciroppo di zucchero. Tra le specialità meno tradizionali da provare *Foglioli*, ideato da due isolani di ritorno, Cinzia e David Lubrano: un liquore a base di foglie di limone, senza scorza, di colore verde e dal gusto amaro deciso.



LA PIANA E I COLLI DEL Metapontino

A SUDOVEST DI MATERA, TRA IL MAR JONIO E LE PRIME ALTURE, L'UOMO HA SEMPRE DOVUTO COMBATTERE LA DUREZZA DELLA NATURA E INFINE HA VINTO RIUSCENDO A GODERNE SIA I FRUTTI CHE LA SELVAGGIA BELLEZZA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Ernesto Fagiani, foto del servizio di Emanuela De Santis, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, in cucina Alessandra Avallone

Una distesa sterminata di poderi, masserie, frutteti, vigneti. L'esplosione esuberante di un'agricoltura in pieno rigoglio, cesellata dal lavoro incessante dell'uomo e della natura. La piana di Metaponto sembra esistere dalla notte dei tempi. Pensare che appena settant'anni fa, a volersi spingersi nella zona di Torremare (così si chiamava allora), tra latifondi incolti e paludosi, non si sarebbe incontrato né un uomo, né una casa, tranne quelle cantoniere della linea ferroviaria per

Taranto. Per trovare la brulicante vita dei paesi lucani bisognava invece salire sulle colline, a una decina di chilometri dal mare, e qui raggiungere Pisticci o anche Bernalda, ancora oggi accoglienti, pittoresche cittadine praticamente incorrotte dal turismo. La trasformazione di cui parliamo avvenne negli anni Cinquanta, quando per mesi e mesi furono dissodati terreni, bonificate paludi, aperte nuove vie, costruite case coloniche. Il Metapontino divenne d'allora tutta la zona tra il corso del fiume Bradano e quello del Basento.

segue >

In questa foto, i calanchi tra Montalbano Jonico e Pisticci. Queste formazioni sono il risultato dell'erosione prodotta dall'acqua sulle rocce argillose, dei vari elementi atmosferici e dall'evoluzione del territorio. L'area è anche ricchissima di fossili risalenti a diverse ere geologiche, in particolare al Pleistocene Inferiore e Medio.



BACCALÀ CON I PEPERONI
CRUSCHI
pag. 100

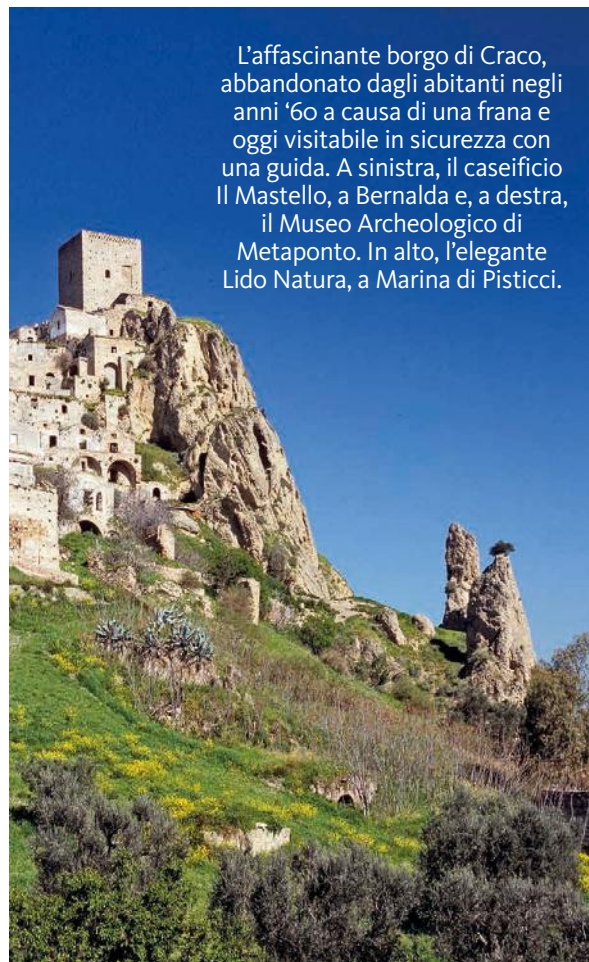


Il borgo di Bernalda e, sopra,
quello di Pisticci. A sinistra, i
peperoni cruschi di Le bontà del
Corso e, a destra, le pettole fritte
di Barbalinaro, a Pisticci.





LA CRAPIATA
pag. 100



L'affascinante borgo di Craco, abbandonato dagli abitanti negli anni '60 a causa di una frana e oggi visitabile in sicurezza con una guida. A sinistra, il caseificio Il Mastello, a Bernalda e, a destra, il Museo Archeologico di Metaponto. In alto, l'elegante Lido Natura, a Marina di Pisticci.



A fare da perno a questo territorio, un tempio dorico con ancora ritte quindici delle sue trentadue colonne. A esse spetta il compito di sostenere l'architrave, scoperto sotto il peso di un cielo che pare un'immensa tavola azzurra. Già in epoca romana, della città antica che circondava il tempio, rimanevano solo il muraglione e il teatro, le cui pietre servirono molto più tardi a costruire la borgata di Bernalda e la torre antisaracena di Torremare. Il terreno però rimase per secoli disseminato di monete, vasi, terrecotte, cocci di vasi rivoltati dalle arature: un materiale immenso, oggi in parte raccolto nei musei, a cominciare da quello, splendido, della stessa Metaponto, oggi ridente località balneare.

Le belle spiagge sabbiose del Metapontino, negli ultimi anni hanno giustamente visto proliferare le località di vacanza, le marine, i villaggi estivi, eppure conservano ancora un loro fascino selvaggio, protette da macchie di pinete secolari.

Pane, caciocavallo e altri antichi sapori

Per trovare i sapori rustici della Lucania antica bisogna però allontanarsi dalla costa, dagli oliveti, dai frutteti di albicocche, dagli aranceti e dai vigneti di uve Primitivo della piana e puntare verso i paesi arroccati sui rilievi. Lungo gli antichi tratturi che risalgono verso l'Appennino e le Dolomiti lucane si incontrano piccole mandrie di mucche podoliche al pascolo brado. Con il loro latte si produce il caciocavallo, vanto dei caseifici locali: le forme sono poste in grotte naturali, dove la buccia si ricopre di muffa nera, rimossa alla fine della maturazione, e la pasta diventa giallastra, compatta e cremosa. Numerosi, nei borghi collinari, anche i forni a legna che producono il pane con semole rimacinate di grani duri locali, miscelati con il lievito madre ottenuto dalla macerazione della

frutta. Un altro prodotto tipico dei forni sono le pettole di morbida pasta lievitata a forma di ciambelle o di bigné: si assaggiano semplici oppure in versione rustica, farcite di baccalà, alici salate, cime di rapa ripassate o, ancora, ricoperte di zucchero, imbevute nel miele o nel vin cotto.

In un territorio così segnato dall'agricoltura e dalla vita di campagna, le antiche masserie fanno da avamposto dell'ospitalità turistica e da custodi dell'autenticità gastronomica. Alcune, come la Masseria Crocco a Montalbano Jonico, puntano tutto sulla tradizione, altre, come il Filaro, sul ciglio della vallata dominata dal castello di San Basilio, propongono una cucina basata sui sapori del mare. Anche alcune dimore storiche sono diventate strutture d'accoglienza: a Bernalda, paese natale del nonno di Francis Coppola, palazzo Margherita è stato acquistato dal regista de *Il padrino* e trasformato in un'esclusiva residenza di charme, affacciata sul corso che scivola verso il castello aragonese.

Le alture sui cui poggiano i borghi metapontini sono segnate da ondulazioni cretose e da calanchi argillosi che in alcuni casi, come nel borgo fantasma di Craco, erodono interi centri storici, in altri, come a Montalbano Jonico, tagliano le ultime case dell'abitato con lame di roccia levigata. La superstrada Basentana attraversa la piana e corre dritta verso le pendici del colle di Pisticci. Al bivio che indica la salita per il paese si apre il divertente museo interattivo, con annesso cocktail-bar, che racconta la storia dell'Amaro Lucano, storico marchio dell'industria pisticese. Il paese è fatto di case bianche, tradizionalmente addossate l'una all'altra e appese in file regolari sulla cima del colle. In estate, le ghirlande vermiglie dei peperoni, cuciti per il picciolo e messi a seccare sui balconi, alle finestre e sugli usci delle case, diventano tutt'uno con l'architettura. Sminuzzati o in polvere, serviranno a conciare salumi, insaporire pane e focacce. Fritti nell'olio bollente, si gonfiano fino a diventare cruschi (cioè croccanti) e vengono utilizzati in innumerevoli ricette della tradizione o per condire la pasta fatta in casa come i raschiattelli. Il clima fresco delle colline che contornano la piana favorisce anche la produzione dei salumi, tra cui la lucanica, che dall'intenso profumo di peperone dolce non lascia alcun dubbio sulla sua origine.

La località Foce del fiume Cavone, adatta a chi ama godersi il mare lontano da stabilimenti e centri per gli sport nautici. Qui si trova infatti una spiaggia di sabbia sottile, quasi sempre deserta, bagnata da un'acqua calma e limpida.





LUOGHI ECCELLENTI LA PIANA E I COLLI DEL METAPONTINO

BACCALÀ CON I PEPERONI CRUSCHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

800 g di baccalà dissalato – 80 g di olive nere – 4 peperoni cruschi – 1 limone non trattato – 150 g di mollica di pane secco – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva

1 Sciacquate il baccalà, spellatelo e tastatelo con i polpastrelli per individuare le eventuali lisce e rimuovetele con una pinzetta. Tagliatelo a pezzi e scottateli per 5 minuti in una pentola d'acqua in ebollizione.

2 Scolate i pezzi di baccalà e conditeli con 2-3 cucchiaini d'olio. Metteteli in una teglia con le olive e i peperoni cruschi sbriciolati e cuoceteli in forno già caldo a 180° per 10 minuti.

3 Grattugiate la mollica e un po' di scorza di limone, tritate il prezzemolo e mescolateli. Fate tostare questo mix in una padella con un cucchiaino d'olio, quindi distribuitelo sul baccalà e infornate nuovamente per 20 minuti. Sfornate e servite.

LA CRAPIATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 2 ORE E 10 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

50 g di grano duro da macina (in chicchi, come quello per la pastiera napoletana) – 50 g di farro – 50 g di lenticchie – 50 g di ceci – 50 g di fave secche – 50 g di fagioli borlotti – 50 g di piselli secchi – 50 g di cicerchie – 2 patate – 1 costa di sedano – 1 cipolla – 1 carota – 5 pomodorini – 1 spicchio d'aglio – 4 fette di pane casereccio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 La sera prima sciacquate tutti i legumi e i cereali e metteteli a bagno. Il giorno seguente sciacquateli nuovamente. Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Mondate la cipolla, il sedano, la carota e tritateli grossolanamente.

2 Soffriggete tutte le verdure in una pentola di coccio o di ghisa con 2-3 cucchiaini d'olio, aggiungete le patate, il mix di legumi e cereali e la quantità d'acqua sufficiente a superare gli ingredienti di 4 dita. Coprite e cuocete a fuoco dolce per un'ora.

3 Unite i pomodorini, l'aglio sbucciato, sale e pepe, aggiungete ancora dell'acqua calda e continuate a cuocere per un'altra ora o finché i legumi saranno teneri. Tostate le fette di pane e suddivideteli nei piatti con la zuppa. Condite con un giro di olio crudo e una macinata di pepe.

U' PASTIZZ

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

per la pasta 500 g di semola di grano duro Senatore Cappelli – 225-250 ml di acqua – 75 ml di olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino colmo di sale per il ripieno 500 g di carne di maiale (lonza e capocollo macinati insieme) – 1 uovo e 1 tuorlo – 40 ml di olio extravergine d'oliva – qualche ramo di prezzemolo – 40 g di pecorino grattugiato – sale – pepe

1 Preparate il ripieno: battete a coltello la carne di maiale (oppure acquistatela già macinata) e conditela con sale e pepe. Unite l'uovo intero, il pecorino, l'olio, il prezzemolo tritato e impastate il tutto per qualche minuto.

2 Fate la pasta: mescolate la semola di grano duro con il sale, unite l'olio extravergine e circa 225-250 ml d'acqua. Lavorate l'impasto fino a renderlo liscio. Stendetelo in una sfoglia di pochi millimetri e ricavatene tanti dischi di 15 cm di diametro.

3 Mettete 2 cucchiaini di ripieno sopra ogni disco e ripiegate la pasta a mezzaluna. Sigillate bene i bordi con un velo d'acqua e schiacciateli con i rebbi di una forchetta. Spennellate la superficie dei pastizzi con il tuorlo sbattuto e bucherellateli con la forchetta. Cuoceteli in forno già caldo a 200° per 20 minuti circa e servite.

TACCUINO DI VIAGGIO

MASSERIA CROCCO
CONTRADA VENTOMARE, MONTALBANO JONICO; WWW.MASSERIACROCCO.IT
AUTENTICA CUCINA LUCANA, CON PASTA FATTA IN CASA E CARNI LOCALI, INNAFFIATA DAI VINI AUTOPRODOTTI.

NINO CASTELLUCCI
VIA SACRO CUORE 4, MONTALBANO JONICO; TEL. 339 1317058
SALSICCE, SOPPRESSATE E ALTRI INSACCATI TIPICI, SENZA ADDITIVI NÉ CONSERVANTI.

MASSERIA CARDILLO
S.S. 407 BASENTANA KM. 97,5, BERNALDA; WWW.CANTINACARDILLO.IT
ECCELLENTI VINI DA UVE DI PRIMITIVO IN PUREZZA: UN ROSATO IGT E DUE ROBUSTI ROSSI DELLA DOC MATERA, IL BARUCH E IL GOJ.

IL MASTELLO
VIA NUOVA CAMARDA 35, BERNALDA
CASEIFICIO A CONDUZIONE FAMILIARE, PIZZICHERIA CON PRODOTTI DEL TERRITORIO, BANCO DI GASTRONOMIA CON PIATTI CASERECCI.

L'AMATA TERRA
CORSO UMBERTO I° 50, BERNALDA
PUNTO VENDITA DEI FORMAGGI PRODOTTI CON IL LATTE AZIENDALE DI MUCCHE AL PASCOLO BRADO. DA PROVARE IL CACIOCAVALLO PODOLICO.

CASEIFICIO ESPOSITO
CONTRADA TARANTINI, POD.131, BERNALDA
BURRATE, SCAMORZE, MOZZARELLE E RICOTTE REALIZZATI CON IL LATTE DEI PROPRI ALLEVAMENTI BIOLOGICI.

IL FORNAIO ECOLOGICO
VIA 4 CASELLI SNC, MARCONIA
FORNO A LEGNA DA CUI ESCONO FOCACCE AI PEPERONI CRUSCHI, PETTOLE E IL CECCIO (FATTO CON RITAGLI DI PANE FRITTO).

PANIFICIO BARBALINARDO
CORSO MARGHERITA 80, PISTICCI
PANE MATERANO, BISCOTTI E UN'OTTIMA FOCACCIA CON FICHI FRESCHI.

LE BONTÀ DEL CORSO
CORSO MARGHERITA 42, PISTICCI
NEL CENTRO STORICO DI PISTICCI, UNA PICCOLA SALUMERIA CHE SELEZIONA LE ECCELLENZE GASTRONOMICHE DEL TERRITORIO LUCANO.

MACELLERIA IANNUZZIELLO
CORSO MARGHERITA 92, PISTICCI
SPECIALITÀ LA LUGANICA, QUI PRODOTTA NELLA VARIANTE PISTICCESE, CON SEMI DI CORIANDOLO NELL'IMPASTO.

Una veduta del rione Dirupo, una zona di Pisticci dall'architettura singolare. Vi si trovano le casedde, mini abitazioni dalle pareti bianche e i tetti a cuspidi, costruite dagli abitanti dopo che una frana, nel 1688, aveva distrutto l'intero quartiere.



U' PASTIZZ



L'agriturismo Il Filaro, nei pressi di Marconia, a 7 km dal mare. A sinistra, il castello di San Basilio, edificato dai feudatari normanni ingrandendo una masseria fortificata del VII secolo e, a destra, gli alambicchi custoditi nel museo dedicato all'Amaro Lucano.







BIANCHE, ROSSE E GIALLE,
NETTARINE O TRADIZIONALI, SONO
IN PIENA STAGIONE E PIÙ
PROFUMATE CHE MAI. I FRUTTI
PERFETTI PER REALIZZARE DESSERT
IRRESISTIBILI, OLTRE CHE
SCENOGRAFICI

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni,
foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi

deliziose pesche





TARTE DI NETTARINE
ROSSE
AI PISTACCHI
pag. 106



Pagina 103: tovagliolo in lino Society Limonta
Pagina 104: tessuto in lino tinto a mano di Forme di Farina.
Pagina 105: piatto piano in grès fatto a mano L'Arte nel Pozzo, ciotolina in ceramica distribuita da Livellara.
Nella pagina accanto: vassoio in legno rovere distribuito da Merito, coppette in vetro trasparente in vendita da Zara Home, tessuto in lino tinto e cucito a mano Forme di Farina.
Indirizzi a pagina 122

CUBETTI DI TABACCHIERE E PANNA AL TIMO CEDRATO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

6 pesche tabacchiere – 270 g di farina 00 – 240 g di panna acida – 3 dl di panna fresca – 110 g di burro – 50 g di zucchero semolato – 1 uovo grande – 1 limone non trattato – 5 rametti di timo cedrato – 12 g di lievito per dolci – sale – zucchero a velo per guarnire

1 Montate il burro morbido con lo zucchero semolato e un pizzico di sale fino a ottenere un composto spumoso. Unite la scorza di limone grattugiata, l'uovo e 1 cucchiaino di farina e mescolate. Aggiungete la farina rimasta setacciata con il lievito alternandola alla panna acida e mescolando bene dopo ogni aggiunta.
2 Lavate le pesche, snocciolatele e tagliatele a spicchietti molto sottili. Stendete metà dell'impasto in uno stampo di 18x24 cm foderato con carta da forno bagnata e strizzata (aiutatevi con il dorso di un cucchiaino bagnato), distribuitevi sopra metà delle pesche, coprite con l'impasto rimasto e terminate con le pesche restanti. Infornate il dolce a 180° per 45 minuti, poi lasciatelo raffreddare.
3 Intanto, scaldete la panna fresca con 4 rametti di timo senza farla bollire, poi lasciatela raffreddare e trasferitela in freezer per 20 minuti. Privatela del timo e montatela con le fruste elettriche. Cospargete il dolce con lo zucchero a velo e servite la panna a parte decorandola con il timo rimasto.

TARTE DI NETTARINE ROSSE AI PISTACCHI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 1 ORA
520 CAL/PORZIONE

per la brisée all'aceto 190 g di farina 00 + quella per la lavorazione – 125 g di burro + quello per la teglia – 30 g di zucchero semolato finissimo – 20 ml di aceto di mele – sale
per il ripieno 4 pesche nettarine rosse – 140 g di pistacchi in polvere (frullati) – 140 g di burro – 100 g di zucchero – 50 g di farina 00 – 2 uova – 1 limone non trattato

1 Preparate la brisée. Mettete in freezer l'aceto mescolato con 2 cucchiaini di acqua per 10 minuti. Versate la farina e lo zucchero nel mixer, unite il burro freddo a dadini e una presa di sale e frullate fino a ottenere un composto a briciole. Unite la miscela di acqua e aceto e frullate fino al formarsi di una palla. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per 2 ore.
2 Stendete la pasta sul piano infarinato fino a ottenere una sfoglia rotonda di 3 mm di spessore e trasferitela in uno stampo da crostata di 22 cm di diametro imburato e infarinato. Eliminate la pasta in eccesso con le forbici, bucherellate il fondo con una forchetta, coprite con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, riempite con fagioli secchi (o gli appositi pesini) e infornate a 180° per 10 minuti. Eliminate carta e fagioli e proseguite la cottura per 10 minuti.
3 Preparate il ripieno. Lavate le pesche, snocciolatele e tagliatele a spicchietti. Montate il burro con 80 g di zucchero e la scorza grattugiata del limone. Incorporate le uova, una alla volta, alternandole alla farina, quindi unite i pistacchi in polvere. Versate la crema nel guscio di pasta, copritela con le pesche, cospargete con lo zucchero rimasto e infornate per 40 minuti. Servite la tarte fredda.

PANZANELLA DI PESCHE NOCI ALLO ZABAIONE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
370 CAL PORZIONE

1 kg di pesche noce gialle – 200 g di mollica di pane tipo Altamura – 120 g di zucchero semolato – 40 g di zucchero a velo – 8 tuorli – 1,8 dl di Passito di Pantelleria – 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – 1 mazzetto di menta

1 Mescolate 2 cucchiaini di acqua bollente con 50 g di zucchero semolato fino a scioglierlo, quindi incorporate l'olio. Spezzettate la mollica in una ciotola, versatevi sopra lo sciroppo preparato e mescolate con le mani per distribuirlo uniformemente. Trasferite la mollica condita in una grossa teglia rivestita con carta da forno e infornatela a 180° finché diventerà croccante (circa 15 minuti).
2 Riunite i tuorli in una bastardella con lo zucchero semolato rimasto e montateli con una frusta. Unite il vino a filo e cuocete lo zabaione a bagnomaria montandolo in continuazione con la frusta fino a che si addensa. Trasferite la bastardella in un bagnomaria di acqua e ghiaccio e lasciate raffreddare.
3 Lavate le pesche, snocciolatele e tagliatele a tocchetti. Conditele con lo zucchero a velo e un po' di foglie di menta spezzettate e lasciatele riposare 15 minuti. Distribuite lo zabaione in 6 ciotole, unite il mix di pesche e pane e completate con qualche fogliolina di menta intera.

PANZANELLA
DI PESCHE NOCI
ALLO ZABAIONE





TORTA MORBIDISSIMA AL LATTE CON COMPOSTA DI PESCHE BIANCHE AL SAMBUCO

ELABORATA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA 30 MINUTI
980 CAL/PORZIONE

per la base 450 g di farina autolievitante – 200 g di burro
– 180 g di zucchero semolato – 6 uova – 1 limone non
trattato – 1,5 dl di latte – 1,5 dl di panna – sale
per la bagna 3,5 dl di latte condensato non zuccherato
– 3,5 dl di latte
per la composta 4 pesche bianche – 80 g di zucchero
semolato – 40 g di sciroppo di sambuco
per la crema 400 g di mascarpone – 2,5 dl di panna fresca
– 60 g di zucchero a velo

1 Preparate la base. Con una frusta montate il burro morbido con lo zucchero, la scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale. Unite le uova, uno alla volta, alternandole alla farina setacciata e mescolando bene dopo ogni aggiunta.

2 Mescolate il latte con la panna e un cucchiaino di succo di limone filtrato. Incorporate la miscela all'impasto in due riprese mescolando con una spatola.

3 Tagliate un foglio di alluminio di 74 cm di lunghezza. Tagliate 2 fogli di carta da forno di uguale lunghezza,

bagnateli, strizzateli, sovrapponeteli e piegateli a metà nel senso della lunghezza. Disponeteli al centro della striscia di alluminio e ripiegate quest'ultima sulla carta in modo da coprirli. Ora piegate il tutto di nuovo in modo da ottenere una striscia di 10 cm di altezza.

4 Foderate uno stampo di 22 cm di diametro con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, ritagliate le eccedenze e versatevi l'impasto. Avvolgete tutto intorno la striscia di alluminio (favorisce una lievitazione uniforme) e infornate la base a 160° per 1 ora e 15 minuti. Lasciatela riposare per 10 minuti e poi bucherellatela in molti punti con uno stecco di legno.

5 Preparate la bagna. Mescolate il latte con quello condensato, versate metà della miscela sulla torta e lasciatela assorbire, poi versate la rimanente e mettete in frigo per 3 ore.

6 Preparate la composta di pesche. Incidete la buccia delle pesche con un coltellino, scottatele in acqua bollente per 30 secondi, scolatele, pelatele, snocciolatele e tagliatele a tocchetti. Riunitele in una casseruola con lo sciroppo di sambuco, lo zucchero e 1 dl di acqua e cuocetele coperte a fiamma bassa finché saranno quasi sfatte; lasciatele raffreddare completamente. Preparate la crema. Montate la panna con il mascarpone e lo zucchero a velo con le fruste elettriche. Sformate la torta e trasferitela su un piatto di portata. Spatolate la crema sulla superficie del dolce in due strati, il secondo più piccolo del primo e adagiatevi sopra la composta.



BRIOCHE DI
NETTARINE BIANCHE
AI PINOLI

BRIOCHE DI NETTARINE BIANCHE AI PINOLI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

per la pasta briosciata 200 g di farina 00 + quella per il piano – 50 g di farina Manitoba – 60 g di burro – 30 g di zucchero – 1 uovo – 30 g di miele d'acacia – 1 bustina di vaniglina – 5 g di lievito di birra fresco – sale

per la crema inglese 150 g di zucchero – 6 tuorli – 1/2 litro di latte – 1 limone non trattato – 12 g di foglie di melissa

per la copertura 4 pesche noci bianche – 40 g di pinoli – 1 tuorlo – 30 g di zucchero – 20 g di amido di mais

1 Preparate la pasta. Sciogliete il lievito sbriciolato in 1/2 dl di acqua tiepida, incorporate 25 g di farina 00 e lasciate fermentare per 20 minuti. Impastate per 10 minuti le farine rimaste con la miscela preparata, lo zucchero, il miele, la vaniglina, 0,7 dl di acqua tiepida, un pizzico di sale e l'uovo sbattuto. Poi unite il burro molto morbido a fiocchetti e lavorate finché sarà assorbito. Trasferite l'impasto in una ciotola capiente, copritela con un panno umido e lasciate fino al raddoppio del volume (circa 2 ore).

2 Preparate la crema. Scaldate il latte con la melissa e la scorza di limone prelevata con un pelapatate. Montate i tuorli con lo zucchero, unite a filo il latte caldo e cuocete la crema a bagnomaria fino a che vela il cucchiaino (se avete un termometro da cucina, deve raggiungere gli 85°). Spostate la crema in un bagnomaria di acqua e ghiaccio, lasciatela raffreddare e trasferitela in frigo.

3 Mettete a bagno i pinoli in acqua fredda. Versate la pasta lievitata sul piano di lavoro infarinato e premetela con la punta delle dita per sgonfiarla. Stendetela in una sfoglia rotonda in modo che al centro abbia uno spessore di 1/2 cm: lasciate i bordi un po' più spessi. Trasferitela su una leccarda rivestita con carta da forno e bucherellatela al centro.

Lavate le pesche, snocciolatele e tagliatele a spicchi. Passatele nell'amido di mais, disponetele sulla torta e fate riposare per 20 minuti. Spennellate il bordo con il tuorlo diluito con poche gocce d'acqua. Scolate i pinoli, asciugateli e distribuiteli sulla superficie della torta con lo zucchero. Infornate a 180° per 25 minuti. Servite la torta tiepida con la crema inglese fredda privata della melissa e della scorza di limone.

SEMIFREDDO DI PESCHE GIALLE AL VINO ROSSO

ELABORATA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ RIPOSO
COTTURA 1 ORA
495 CAL/PORZIONE

per il curd 2 pesche gialle – 45 g di burro – 2 tuorli grandi – 50 g di zucchero – 0,4 dl di succo di lime
per il pan di Spagna 150 g di farina 00 – 120 g di zucchero – 6 uova – 30 g di fecola – 1 bacca di vaniglia – sale
per le pesche al vino 4 pesche – 5 dl di vino rosso – 150 g di zucchero – 1 stecca di cannella di 4 cm
per la crema 200 g di mascarpone – 3 dl di panna fresca – 40 g di zucchero a velo – 1 limone non trattato

1 Preparate il curd. Sbucciate le pesche, ricavate la polpa, frullatela e misuratene 3 dl. Con una frusta mescolate i tuorli con lo zucchero e il succo di lime e cuocete il composto a bagnomaria mescolando in continuazione finché si sarà addensato. Unite il burro a fiocchetti e mescolate per scioglierlo. Unite la purea di pesche, lasciate raffreddare, coprite con pellicola e mettete in frigo per 2 ore.

2 Preparate il pan di Spagna. Aprite la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza e prelevate i semi con un coltellino. Montate per 10 minuti le uova con lo zucchero e i semi della vaniglia. Mescolando con una spatola, aggiungete in più riprese la farina setacciata con la fecola e un pizzico di sale con delicati movimenti dal basso verso l'alto.

Versate l'impasto in uno stampo di 36x24 cm foderato con carta da forno e infornatelo a 180° per 30 minuti. Fate riposare il pan di Spagna per 10 minuti, sformatelo e lasciatelo raffreddare su una gratella.

3 Preparate le pesche al vino. Incidete la buccia dei frutti con un coltellino, scottateli in acqua in ebollizione per 30 secondi, scolateli, sbucciateli e tagliateli a tocchetti. Portate il vino a ebollizione con lo zucchero e la cannella, cuocetelo su fiamma alta fino a che si sarà ridotto a 3 dl, eliminate la cannella, unite le pesche e cuocete su fiamma bassa per 10 minuti. Fate raffreddare e scolate conservando il vino.

4 Per la crema montate il mascarpone con lo zucchero, la scorza grattugiata del limone e la panna. Traferite 1 terzo della crema in frigo e mescolate la restante con il curd. Rivestite uno stampo da plumcake di 12x22 cm con carta da forno bagnata e strizzata, disponete sul fondo uno strato di pan di Spagna tagliato a misura, bagnatelo con 1 terzo dello sciroppo di vino e spalmatelo con metà della crema al curd. Fate un altro strato identico e terminate con il pan di Spagna imbevuto con lo sciroppo rimasto. Coprite con pellicola e mettete in freezer per 8 ore. Rovesciate il semifreddo su un piatto, privatelo della carta e ricopritelo con la crema tenuta da parte, guarnitelo con le pesche e, se vi piace, scorza di lime grattugiata

Nella pagina accanto: sottopiatto in vendita da Zara Home, piattini in porcellana fatti a mano L'Arte nel Pozzo. Pagina 108: piatto in grès distribuito da Livellara, piattino rosa in grès fatto a mano L'Arte nel Pozzo, tessuto in lino tinto e cucito a mano di Forme di Farina. Indirizzi a pagina 122



profondo ROSSO

**IL POMODORO PELATO SAN MARZANO DELL'AGRO
NOCERINO-SARNESE DOP HA POLPA COMPATTA,
COLORE VIVO E UNA SPICCATA SAPIDITÀ CHE NE
FANNO IL PIÙ AUTENTICO INTERPRETE DELLA
TRADIZIONE GASTRONOMICA CAMPANA**

a cura di Cristiana Cassé, testo di Riccardo Lagorio, foto reportage di Felice Scoccimarro,
foto dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruvo Berchera, in cucina Claudia Compagni

Sotto, Luigia Adiletta dell'azienda Rominella a Sarno (SA). Nella pagina accanto, i San Marzano dell'agro nocerino-sarnese Dop: le nuove cultivar hanno polpa più soda rispetto a quelle del '900 per facilitare la pelatura.



CANNELLONI
ALLA PARTENOPEA

pag. 116



Sopra, Tommaso Romano (presidente del Consorzio di tutela del Pomodoro San Marzano dell'agro sarnese-nocerino Dop), nelle coltivazioni di Acerra (NA). A sinistra, un esempio della "crescita indeterminata" dei pomodori: maturano in momenti diversi e vanno raccolti in più riprese.



ZUPPA DI PESCE
ALLA NAPOLETANA

pag. 116

Sotto, Salvatore Circiello durante
la raccolta nei suoi campi a San Vitaliano:
mostra il giusto grado
di maturazione dei pomodori.



Sopra, Pietro Caliendo: insieme
alla sua famiglia conduce
una coltivazione
di pomodori di 14 mila mq
a Marigliano.



MELANZANE
FARCITE AL
CACIOCAVALLO

pag. 116

“Guardi questa terra, soffice, generata dall'eruzione del Vesuvio e del Somma. Magma, ceneri e lapilli che si sono posati su un raggio di decine di chilometri, suoli con buona quantità di fosforo e potassio, ideali per la coltivazione del pomodoro”, racconta Tommaso Romano, presidente del Consorzio di tutela del Pomodoro San Marzano dell'agro sarnese-nocerino Dop. L'area compresa nel disciplinare conta ben 41 Comuni tra Napoli e Salerno (più l'irpino Montoro). Tommaso Romano prende in mano questa polvere color basalto e la fa scorrere tra le dita come se fosse oro. Per lui, ingegnere-contadino, e per gli altri contadini come lui, si tratta di una terra oggi più preziosa che mai. Di questa particolare vocazione si accorse già a fine Ottocento Francesco Cirio, imprenditore piemontese e pioniere nello sviluppo dell'industria conserviera in Italia. Tanto che fissò in Campania lo stabilimento di trasformazione per essere vicino ai luoghi di raccolta dei pomodori. La varietà utilizzata per ottenere la DOP subì poi negli anni Ottanta del Novecento un drastico calo, ma un'imponente azione di recupero e di salvaguardia delle linee genetiche originarie ne ha permesso la rinascita, consolidata con l'ottenimento della DOP nel 1996.

A San Vitaliano, nella cintura del capoluogo partenopeo, dove il profilo del monte Somma si scorge nitido, da metà luglio a fine settembre i campi di Salvatore Circiello, che conferisce la propria produzione alla cooperativa Pomar, sono un via vai di uomini e donne. Insieme raccolgono manualmente i pomodori, che vengono sistemati in cassette di plastica di massimo 25 kg e poi avviati verso le industrie di trasformazione. Solo alla fine del processo produttivo, divenuto pelato o ridotto a filetti, il pomodoro potrà beneficiare dell'indicazione San Marzano Dop, che sancisce una curiosa alleanza tra il mondo rurale e quello industriale. “L'abbacchiatura (la raccolta) da una stessa pianta può avvenire anche in quattro riprese, perché la maturazione dei vari frutti avviene in tempi diversi (si dice “crescita indeterminata)”, spiega Circiello. Un sostanzioso contributo manuale che presenta numerose altre complessità. Le piantine devono essere maritate a dei fili tesi, assicurati a loro volta a pali di legno di castagno conficcati nel terreno secondo una secolare tradizione.

Per evitare la trasmissione di malattie e funghi, i pomodori non crescono mai a terra, e “con lo sviluppo della pianta in altezza, dobbiamo aggiungere fili a sostegno, con grande dispendio di manodopera” spiega Pietro Caliendo, che con moglie e figlie conduce un appezzamento di 14 mila mq a

Marigliano. “Anche la resa è scarsa, ma la bontà e la notorietà che ne conseguono permettono di spuntare prezzi che ci convincono a chiudere un occhio su questi sacrifici”.

Anche la ricerca ci ha messo la sua, migliorando la consistenza della polpa cedevole, che lo rendeva difficile da lavorare per le pelatrici meccaniche. Oggi i biotipi adatti a diventare San Marzano Dop sono stati migliorati, hanno polpa leggermente più soda, ma non dura. “Ottimizzazioni che hanno permesso di mantenere inalterate tutte le altre qualità” spiega il presidente Romano, “tra cui il colore rosso vivo, l'acidità e la buona sapidità, necessarie nelle lunghe cotture, come per il ragù napoletano”. L'acidità, in particolare, è una sorta di tapis roulant del gusto perché permette al palato di sentirlo a lungo, e riequilibra le diverse componenti di sapore, esaltato dalla presenza di acido glutammico naturalmente insito nella polpa.

Chi ama tutto questo, non può tralasciare un pellegrinaggio laico al monumento in pietra lavica dedicato al pomodoro San Marzano nell'omonimo comune. Reso l'omaggio, ci si può dirigere verso l'azienda di trasformazione Rominella a Sarno. La gestiscono i fratelli Luigi e Luigia Adiletta, che controllano l'intera filiera e vegliano su ogni aspetto della trasformazione: dall'arrivo dei frutti, alla cernita, dalla pelatura alla sterilizzazione e marcatura delle scatole in banda stagnata o dei barattoli in vetro che riportano le diciture necessarie alla tracciabilità. “All'interno dei barattoli, i pomodori sgocciolati, interi o a filetti, devono rappresentare almeno il 60% del peso complessivo”, specifica Luigia Adiletta. “Il modo di lavorarli assomiglia a quello che utilizzavano le massaie e forse è anche per questo che una parte consistente se ne va negli Stati Uniti: agli emigrati ricorda il sapore di casa”.

le nostre scelte

**Consorzio di Tutela
del Pomodoro San Marzano
dell'agro Sarnese
-Nocerino Dop
Via Lanzara, 27
Sarno (SA)
consorzio pomodoro sanmarzano
dop.it**

**Società Cooperativa Agricola
Pomar
Via Napoli, 6**

**Marigliano (NA)
Azienda Agricola Caliendo
Contrada Lenza
Marigliano (NA)
Telefono 3384204843**

**Rominella S.R.L.
Via Lavorate, 334
Sarno (SA)
Telefono 081950241
rominella.it**

CANNELLONI ALLA PARTENOPEA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
725 CAL/PORZIONE

250 g di pasta per lasagne fresca – 800 g di pomodori pelati San Marzano dell'agro sarnese-nocerino Dop – 300 g di ricotta – 200 g di mozzarella – 100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 100 g di prosciutto crudo a fettine non troppo sottili – 1 spicchio d'aglio – 2 ciuffi di prezzemolo – 1 mazzetto di basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Spezzettate i pomodori. Cuoceteli per circa 15 minuti a fiamma viva in una larga padella con l'aglio sbucciato e un filo di olio, finché tutto il liquido sarà consumato. Spegnete, salate e unite un po' di basilico lavato e spezzettato.
2 Setacciate la ricotta in una ciotola e mescolatela con la mozzarella tritata, il parmigiano, il prosciutto a dadini, il prezzemolo lavato e tritato, sale e pepe.
3 Scottate le sfoglie di pasta in acqua bollente per meno di 1 minuto e scolatele su un telo umido. Tagliatele a rettangoli di 10 cm di altezza, disponete un salsicciotto di ripieno sul lato più lungo e arrotolateli. Sistematevi via via in una pirofila velata con un po' di sugo, poi spennellateli con olio. Infornateli a 180° per 15 minuti coperti con carta da forno bagnata e strizzata. Poi scopriteli, conditeli con il sugo rimasto e proseguite la cottura per 5 minuti. Prima di servire cospargete con un po' di basilico spezzettato.

ZUPPA DI PESCE ALLA NAPOLETANA

ELABORATA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
850 CAL/PORZIONE

1 scorfano di 800-900 g – 2 gallinelle di circa 300 g ciascuna – 1 grongo di 600 g (fate pulire e sfilettare tutti i pesci e conservate a parte teste e lisce) – 2 calamari medi puliti – 12 gamberi – 800 g di cozze pulite – 500 g di vongole veraci

– 800 g di pomodori pelati San Marzano dell'agro sarnese-nocerino Dop – 1 filoncino di pane casereccio – 1 cipolla – 1 carota – 1 costa di sedano – 4 spicchi di aglio – 1 peperoncino – erbe miste (prezzemolo, timo, origano) – 1 bicchiere di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mettete a bagno le vongole in acqua fredda per 2 ore rinnovandola 5-6 volte e muovendo energicamente le conchiglie (così perderanno la sabbia). Tagliate i calamari ad anelli e il grongo a rondelle. Private i gamberi del filetto nero sul dorso.
2 Lavate le erbe. Mettete teste e lisce in una pentola con 3 cucchiai di olio, un po' erbe miste, 1 spicchio d'aglio sbucciato e carota, cipolla e sedano puliti, lavati e tagliati a pezzettoni. Fate rosolare per 2 minuti mescolando e poi sfumate con il vino. Unite 3 litri d'acqua, portate a ebollizione e cuocete per 20 minuti schiumando il brodo; poi filtratelo.
3 Spezzettate i pomodori. Metteteli in una casseruola con un filo di olio e 1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e cuoceteli per 15-20 minuti a fuoco moderato, finché tutto il liquido di vegetazione sarà evaporato; salate a fine cottura. Sciacquate le vongole, mettetele in una padella, coprite e fatele aprire a fuoco medio; filtrate il liquido che avranno emesso. Ripetete la stessa operazione con le cozze. Sgusciate metà delle vongole e delle cozze.
4 In una capace casseruola mettete la salsa di pomodoro, 1,5 litri di brodo di pesce, il liquido dei molluschi e il peperoncino tritato e fate sobbollire per 5 minuti. Aggiungete i pesci

a pezzetti e i calamari e cuocete a fuoco dolce per 2 minuti dalla ripresa del bollore (se necessario unite altro brodo). Poi aggiungete i gamberi, le cozze e le vongole (sgusciate e non) e fate riprendere l'ebollizione. Spegnete subito e spolverizzate con un po' di prezzemolo tritato. Servite con il pane affettato, tostato e strofinato con l'aglio rimasto.

MELANZANE FARCITE AL CACIOCAVALLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
890 CAL/PORZIONE

800 g di pomodori pelati San Marzano dell'agro sarnese-nocerino Dop – 2 melanzane – 100 g di caciocavallo – 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 3 uova – 200 g di pangrattato – 4 cucchiai di farina – 1 mazzetto di basilico – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva e di arachidi – sale – pepe

1 Lavate il basilico. Tritate i pomodori. Metteteli in una casseruola con po' di extravergine e l'aglio sbucciato schiacciato e cuoceteli per 15-20 minuti a fuoco moderato, finché tutto il liquido sarà evaporato. Salate, aggiungete 4 foglie di basilico spezzettate, coprite e lasciate intiepidire.
2 Lavate le melanzane e tagliatele a fette di 1,5 cm di spessore. Infarinare 16 fette grandi (mettete da parte le più piccole per un altro uso) e passatele prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato; premete per farlo aderire. Friggete poche fette per volta da ambo i lati in abbondante olio di arachidi bollente fino a doratura; sgocciolatele su carta da cucina e salatele.
3 Tagliate il caciocavallo a scaglie, distribuitelo su metà delle fette, quindi accoppiatele a sandwich con quelle rimaste. Disponetele in una teglia coperta con uno strato di sugo, mettete 1/2 cucchiaio di sugo al centro di ogni sandwich, cospargete con il parmigiano e infornate 180° per 20 minuti. Completate con basilico, pepate e servite.

clara sánchez

la narratrice
dei sentimenti



**ritagliati il tuo angolo di paradiso estivo
con i grandi romanzi di un'autrice pluripremiata**

Uno stile garbato, lieve e a tratti ironico, capace di fondere in modo appassionante storia e sentimenti e che ha fatto la fortuna di un'autrice sempre in cima alle classifiche. Tv Sorrisi e Canzoni e Donna Moderna presentano i best seller di Clara Sánchez in 11 uscite settimanali. Porta nella tua estate i romanzi che sanno parlare al cuore.

la prima uscita "Il profumo delle foglie di limone"
dal 28 luglio in edicola con



Donna
moderna

scopri lo shop online su mondadoriperte.it

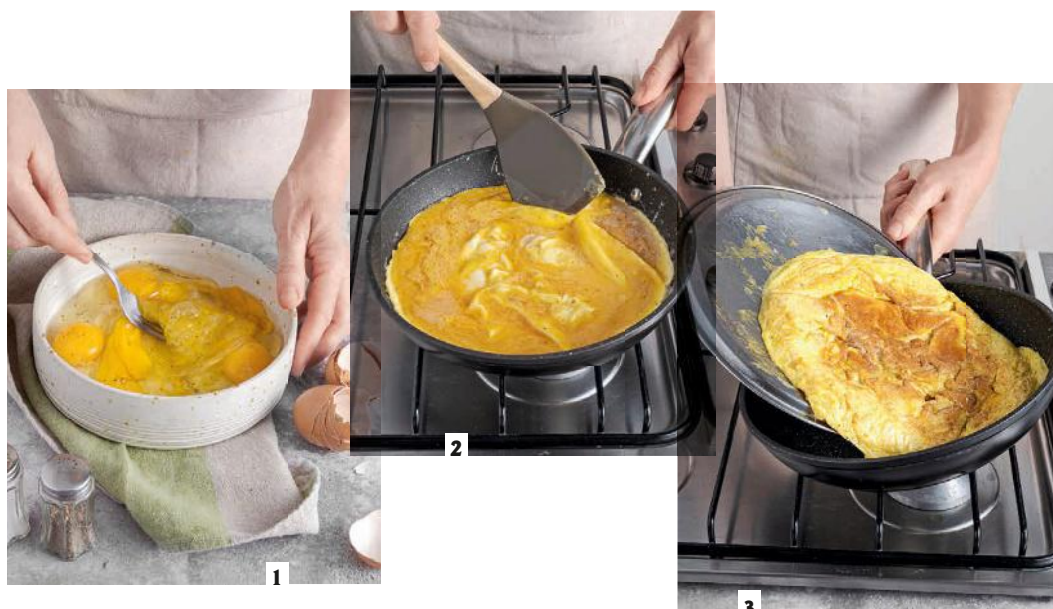


TECNICHE

frittate

GUSTOSE E VELOCI, DA
ARRICCHIRE CON INGREDIENTI
DOLCI O SALATI, STANNO
SULLA TAVOLA QUOTIDIANA
E SU QUELLA GOURMAND

a cura di Silvia Bombelli, in cucina Livia Sala
foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda



In padella

1 Sbattete le uova con sale e pepe in modo che diventino schiumose. Sciogliete in una padella antiaderente 1 cucchiaino di burro per uovo finché diventa color nocciola.
2 Unite le uova preparate e mescolate delicatamente per farle rapprendere. Sollevate i bordi con il mestolo per far scorrere la parte ancora cruda sul fondo della padella. Cuocete la frittata finché sarà quasi rappresa mescolando appena il composto in superficie e per altri 30-40 secondi senza mescolare.
3 Posate sulla padella un coperchio e rivoltate la frittata con un colpo deciso. Fatela scivolare nella padella e cuocetela sull'altro lato.

Al forno

1 Sbattete in una ciotola 8 uova con la frusta a mano. Poi, amalgamate 30 g di parmigiano reggiano Dop, insaporite con sale e pepe, mescolate delicatamente con la frusta, per ottenere un composto omogeneo. Unite, se vi piace, altri ingredienti (verdure, erbe aromatiche, salumi, formaggi).
2 Ungete una teglia con poco olio o foderatela con carta da forno. Versate il composto e spolverizzate con poco pangrattato.
3 Fate cuocere per 20 minuti in forno caldo a 180°; a fine cottura, la superficie deve risultare dorata e l'interno morbido e compatto. Togliete la teglia dal forno; sformate la frittata dopo 1 minuto e servitela.



Soufflé

1 Raccogliete in una ciotola 4 tuorli (tenete da parte gli albumi) e 2 uova intere; sbattete leggermente, aggiungete 3-4 steli di erba cipollina tagliuzzata con le forbici, 150 g di ricotta fresca, 1 cucchiaino di grana padano Dop grattugiato, sale e pepe.
2 Amalgamate piano il composto mescolando fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Aggiungete a piacere altri ingredienti tagliati a cubetti e mescolate.
3 Incorporate gli albumi montati a neve con un cucchiaino mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Versate il composto in una teglia di 18-20 cm imburata e cuocete in forno a 180° per 25-30 minuti.

Soufflé dolce con frutti di bosco

1 Sgusciate 5 uova separando i tuorli dagli albumi. Lavorate i tuorli con 100 g di zucchero semolato e montate a neve ferma gli albumi. Mescolate 150 g di frutti di bosco ai tuorli, incorporate delicatamente gli albumi e versate il tutto in una pirofila unta con 20 g di burro. Infornate a 200° per 5 minuti.

2 Incidete al centro la frittata, in modo che cuocia bene anche all'interno. Cospargetela rapidamente con altri 150 g di frutti di bosco, spolverizzate con zucchero a velo e cuocete per altri 5 minuti. Completate il soufflé con abbondante zucchero a velo e servitelo subito.



In padella con coniglio e melanzane

1 Tagliate una melanzana lavata a dadini, fateli saltare in padella con poco olio, uno spicchio d'aglio tritato con un ciuffo di prezzemolo e 200 g di polpa di coniglio tagliata a striscioline. Cuocete per 20 minuti a fiamma alta, mescolando e fate intiepidire.

2 Sbattete 4 uova con sale, peperoncino e un cucchiaino di grana padano Dop grattugiato. Unite melanzane e coniglio e mescolate. Scaldate due cucchiaini di olio in padella e unite il composto preparato. Cuocete per 6-8 minuti, rivoltate la frittata usando un coperchio e fatela dorare dall'altro lato.

Al forno con verdure e feta

1 Sbattete 5 uova in una ciotola con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungete 50 ml di latte. Raschiate e tagliate a nastri sottili 200 g di carote. Mondate e riducete a rondelle un cipollotto rosso e tritate qualche foglia di bietola da taglio. Tagliate 100 g di feta a rettangolini piccoli.

2 Foderate una pirofila rettangolare con carta da forno e versate il composto di uovo. Aggiungete le verdure e il formaggio preparati. Cuocete in forno a 180° per 25 minuti. Fate intiepidire prima di tagliarla a quadrotti. Servite insaporendo con una macinata di pepe e foglie di menta od origano fresco.



LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

trucchi' per frittate perfette

LE UOVA MEGLIO UTILIZZARLE A TEMPERATURA AMBIENTE, SBATTETELE CON UNA FORCHETTA O UNA FRUSTA A MANO PER OTTENERE UN MIX ELASTICO CHE NON DEVE INCORPORARE TROPPI ARIA.

IN PADELLA NON È FACILE GIRARE LA FRITTATA CON IL CLASSICO LANCIO IN ARIA, PER QUESTO NELLA PAGINA PRECEDENTE VI SUGGERIAMO DI UTILIZZARE UN COPERCHIO; PER FACILITARE ULTERIORMENTE

L'OPERAZIONE POTETE BAGNARLO CON UN VELO D'ACQUA PRIMA DI UTILIZZARLO, COSÌ IL COMPOSTO SCIVOLA MEGLIO.

IN FORNO L'ALTERNATIVA AL FORNO NON PRESENTA

PARTICOLARI DIFFICOLTÀ: L'IMPORTANTE È UNGERE BENE LA TEGLIA O RIVESTIRLA CON CARTA DA FORNO. IN QUESTO CASO SI UTILIZZANO MENO GRASSI A VANTAGGIO DELLA LINEA, MA A SCAPITO DELLA CROSTICINA.



NEL PROSSIMO NUMERO:
OMELETTE

nel numero di settembre

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

agosto 2022

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Lisa Bernardinello CAPOREDATTORE - lisa.bernardinello@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkémia, Alessandra Avallone, Silvia Cappuzello, Marina Cella, Laura Cereda, Alessandra Cioppi, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Ernesto Fagiani, Sara Farina, Gian Marco Folcolini, Marialuisa Gardiman, Stefania Giorgi, Stefano Grandi, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Antonella Pavanello, Giovanna Ruco Berchiera, Ambra Poli, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Laura Spinelli, Sunray Photo, Michele Tabozzi, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986
PUBBLICITÀ: O.P.Q. srl 20124 MILANO - Via G.B. Pirelli 30
Telefono 02/66992511 email: info@opq.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008

Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.
- 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere le copie degli arretrati tramite email agli indirizzi collez@mondadori.it e arretrati@mondadori.it e accedendo al sito <https://arretrati.pressdi.it>.

Regolamento Europeo 2016/679

Il titolare del trattamento dei dati personali utilizzati è Stile Italia Edizioni S.r.l.
Gli interessati possono esercitare i diritti previsti dal citato Regolamento EU 2016/679 inviando email all'indirizzo: privacy@laverita.info (oppure web@stileitaliaedizioni.it)
Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link <https://stileitaliaedizioni.it/privacy-policy>



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 9009 del 6 aprile 2022
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

- ASNAGHI TESSUTI, asnaghtessuti.com
- BROSTE COPENHAGEN, brostecopenhagen.com
- CASA, Casashops.com
- C&C MILANO, cec-milano.com
- CECERAMIC DI ELISA CASTELLETTO, ceceramic.it
- CLASSE ITALY, classe.it
- CLAYLAB, claylab.it
- COLI, colisrl.it
- DI MANO IN MANO, dimanoinmano.it
- DOMENICO MORI, domenicomori.it
- ETSY, etsy.com
- FERRABOLI, ferraboli.it
- FORME DI FARINA, sarafarina.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.com
- HUE TABLE STORIES, huetablestories.com
- IKEA, ikea.com
- KAMADO DISTR. DA KUNZI, kunzigroup.com
- LA PORCELLANA BIANCA, laporcellanabianca.com
- L'ARTE NEL POZZO, artelneppo.it
- LIDL, lidl.it
- LIVELLARA, livellara.com
- MADE A MANO, madeamano.it
- MAISON DU MONDE, maisondumonde.com
- MAIUGUALI, maiuguali.it
- MANUELE PARATI CERAMICHE, manueleparatiartland.com
- MARIE CERAMICHE, www.marieceramiche.com
- MERITO, merito.it
- PETRA SARDA, petrasarda.com
- PINTINOX, pinti.it
- POTOMAK, potomak.it
- SATURNIA PORCELLANE, saturnia.net
- SERAX, serax.com
- SILVA - TESSUTI PER L'ARREDAMENTO, silvatessuti.it
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- STAMPERIA BERTOZZI, stamperiabertozzi.it
- TOGNANA, tognana.com
- TRAEGER DISTR. DA ATHENA, athena.eu/it
- VERONICA HOME, veronichahome.it
- WEBER, weber.com
- ZARA HOME, zarahome.com

SUGHI DI POMODORO
È il momento di cucinare i freschi
ortaggi di stagione e utilizzarli
in piatti sorprendenti.

CHICCHETTI VENEZIANI
Storia, cultura e ricette
degli irresistibili stuzzichini
da gustare con un'ombra de vin.

LAMPONI NEL DESSERT
Torte, coppe, tartellette, semifreddi
con il più tenero dei frutti di bosco.

in edicola dal 23 agosto

100%
FRUTTA
FRESCA

shop.lomesuperfruit.com

Un succo di benefici.



Yello!

100% made in Puglia, ricche di vitamine, sali minerali e antiossidanti naturali, senza zuccheri aggiunti: con le nostre spremute trovare l'equilibrio perfetto tra gusto e benessere è semplice come bere un bicchiere d'acqua. Anzi di succo.

Lome
Super Fruit

I colori, i profumi, i sapori dell'Astigiano,
del Roero e Monferrato, delle Langhe...

duchessalia.it



Un itinerario sensoriale senza eguali

Per scoprire i grandi vini e gli spumanti
che nascono in queste terre uniche al mondo, patrimonio dell'Umanità,
di cui siamo orgogliosi ambasciatori con ogni nostra etichetta.



DUCHESSALIA®

NOBILI VINI DEL PIEMONTE®

